



と生活習慣病予防

生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れによって起こる肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気のことをいい、がん、心疾患、脳血管疾患等を引き起こす原因となります。子どもの生活習慣病も増えており、生活習慣病を予防することは全世代の課題です。

偏った食生活の例

気づかないうちに偏っているかも...



食事を抜く



菓子パンだけ



主食に主食を重ねる



主食を抜く

食べすぎや偏った食生活は、内臓脂肪を増やす要因となり、様々な生活習慣病の発症リスクを高めます。

生活習慣病を予防するための食生活のポイント！

- ① バランスよく食べる
- ② 適切な量をとる
- ③ 食べ方、時間に注意する

① バランスよく食べる

ごはんを抜いて、魚や肉ばかりを食べたり、“ごはんと麺類”、“ごはんと粉もの”といった主食の重ね食べをすると、炭水化物、脂質、たんぱく質の割合に偏りができ、生活習慣病につながりやすくなります。



主食・主菜・副菜をそろえた「バランスのよい食事」は、炭水化物、脂質、たんぱく質の量や割合が適正になりやすく、また、生活習慣病の予防や改善に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をバランスよくとることができます。まずは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。1

② 適切な量をとる

主食・主菜・副菜をそろえた「バランスのよい食事」でも、好きなだけ食べていいわけではありません。
食べ過ぎれば脂肪として蓄えられ、肥満をはじめ高血圧や高血糖などの原因になります。



適切な量を計ろう！「手ばかり」がおススメ

主食	主菜	副菜	果物
両手に収まる1杯分を1食の目安にしましょう。 ごはん パン	両手にのるくらいが1日分の目安です。 豆腐、肉、魚、たまご、卵 肉や魚の厚みは、手のひらの厚みを目安にしましょう。 ※成人期から高齢期では1日に必要な主菜量はほとんど変わりません。	緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で350g(小鉢5皿分)が1日分の目安です。 朝：サラダ 1皿分 昼：野菜炒め 2皿分 夜：ほうれん草のごま和え、みそ汁 2皿分	にぎりこぶし1つ分が1日分の目安です。 乳・乳製品 牛乳なら指1本分のコップ1杯分が1日分の目安です。

一般的に背の高い人は手も大きく、背の低い人は手も小さいため、手の大きさに合った量が自分の適量の目安になります。

適切な量を知ろう！

食塩

食塩のとりすぎは高血圧などのリスクを高めます！



食塩の1日の目安量は **男性7.5g 女性6.5g 未満**

※日本人の食事摂取基準2020年版より

現状は
男性 10.9g
女性 9.3g
目安量より
約3gオーバー
(20歳以上)
※令和元年 国民健康・栄養調査より

《目指せ適塩！》

身近な食品にも、意外と食塩が多く含まれているものがあります。食塩量の多い食品はなるべく控えるようにし、**マイナス3g**を目指しましょう。

おかずが多い日は
白ごはんがおすすめ



炊き込み
ごはん

食塩量

1.7g



しお汁
塩鮭
(1切れ70g)

1.3g



うめぼ
梅干し
(中1個)

2.2g



ウインナー
(2本)

0.6g



ちくわ
(1本)

0.6g



インスタント
ラーメン

6.0g



塩

砂糖

砂糖をとりすぎると中性脂肪が増加し、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、肥満の原因となります。
また、砂糖は血糖値が上がりやすく、とりすぎが習慣化すると糖尿病の原因となります。



砂糖の1日の目安量は**10g**未満(スティックシュガー約**3**本分)

※スティックシュガー1本あたり3g

《お菓子やジュースのとりすぎに注意》ジュースやお菓子に含まれる砂糖量



スポーツ飲料500ml

× 10本



カステラ1切れ50g

× 6本



あめ3個15g

× 5本

ジュースだけでなく、スポーツドリンクにも多くの砂糖が含まれるので、普段はお茶が水で水分補給しましょう。

脂肪

脂肪の多い食事が続くと、中性脂肪やコレステロールが増加し、脂質異常症や肥満の原因となります。

油の1日の目安量は**大さじ1杯**程度

《脂肪をとりすぎないようにするコツ》

肉類は部位に気を付けて脂肪をカット



赤身のヒレ肉や
もも肉を選ぶ



鶏肉の皮はとり除く

調理法を変えて油を控えめに



揚げる

炒める

煮る

蒸す

網焼き

ゆでる



《油脂の種類に気を付けて！》

動物性脂肪に含まれる
「飽和脂肪酸」はコレステロール値
を上げ、動脈硬化を進行させます。

植物性脂肪や魚の油に含まれる
「不飽和脂肪酸」はコレステロール値を
下げ、動脈硬化をおさえます。

動物性脂肪を含む食品



肉の脂身



バターなどの乳脂肪

とりすぎないように
気を付けて！

植物性脂肪や魚の油



オリーブ油などの植物油

こちらの割合を増やす
(とりすぎには注意)



魚に含まれる油

アルコール

多量の飲酒は中性脂肪の増加につながるため適量を守ることが大切です。
また、揚げ物や濃い味付けのおつまみの食べすぎにも注意！

1日の飲酒量の目安 (いずれか1つ)



ビール
(ロング缶1本)
約500ml

or



日本酒
約1合弱

or



しょうちゅう
焼酎
約100ml

or



ワイン
約180ml

③ 食べ方、時間に注意する

《食べる順番に気をつける》

野菜→主菜→主食の順に食べると、食後血糖値の急上昇をおさやくなります。



《よく噛んで食べる》

よく噛んで食べることで、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

食物繊維が豊富な噛み応えのある食材をとり入れ、よく噛んでゆっくりと味わって食べるようにしましょう。



《食べる時間に気をつける》

1日3回食事時間を決め、生活リズムを整えましょう。

あそ
遅い時間の夕食は
生活習慣病に
つながりやすくなるよ



《夕食が遅くなるときは「分食」がおすすめ！》

夕方に軽くエネルギーを補給！
おにぎりやサンドイッチ、
バナナ、乳製品などがおすすめ。

夕食時は、主食は控えめで
低脂肪のおかずにししょう。



ちょこっとコラム

食中毒予防のための3原則 菌をつけない！ふやさない！やっつける！

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。

1 つけない！



こまめに手洗いし
食材をよく洗う

肉や魚を切った
まな板・包丁は
熱湯をかけ消毒



2 ふやさない！

食品は室温放置せずすぐ冷蔵庫へ
冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下



3 やっつける！

加熱は十分に！
(目安は中心部の温度が75℃で1分以上
ノロウイルス対策には85℃～90℃で90秒間以上)



※こどもや高齢者などの抵抗力が弱い方は、少量の細菌やウイルスでも食中毒を起こし、重症化することもあるため、特に注意が必要です。
※新鮮かどうかに関わらず、肉の刺身やたたきなどの生や加熱不足の肉を食べると、食中毒をおこす危険があります。