生活習慣病にならないための食生活について

生活習慣病とは、食事や飲酒、喫煙、運動、ストレスなどの「生活習慣」が発症進行の原因になっている病気の総称で、毎日の生活習慣の積み重ねにより発症したり、進行したりするものです。

今回は、生活習慣病の予防法の中でもすぐに始められる「食生活」について考えてみましょう！

こんなことはありませんか？

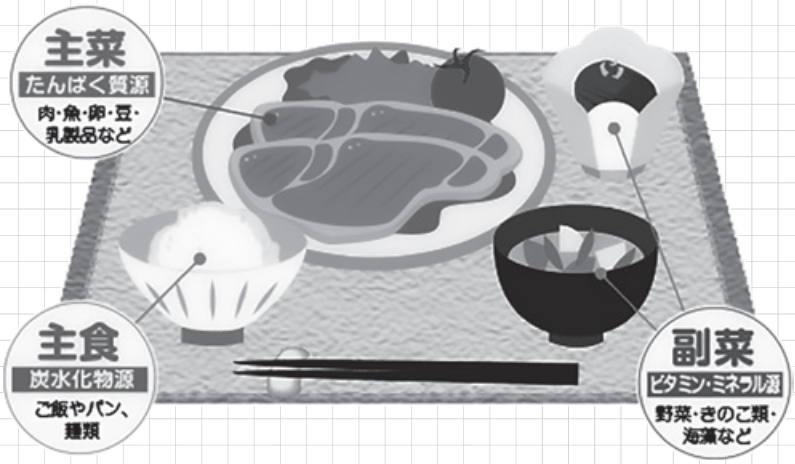
- □ 朝食は食べないことが多い
- □ 夕食が遅くなることが多い
- □ 主食が重なる食事が多い　例：ラーメンやうどん＋ごはん　など
- □ 野菜や海藻・きのこ類をあまり食べない
- □ 果物や牛乳・乳製品をあまり食べない
- □ 間食や夜食をよくする
- □ 甘い飲み物をよく飲む
- □ お酒をよく飲む

1つでも当てはまると…

今は問題が無くても、将来、糖尿病や高血圧といった**生活習慣病に繋がる可能性が高い食生活**をされています。
“ちょっとした”心がけで、今のうちから病気のリスクを減らしていきましょう。

バランスのよい食事とは？

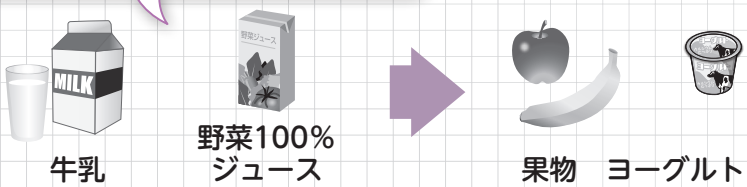
「主食」「主菜」「副菜」の３つがそろっている食事のことです。



朝食を食べない人

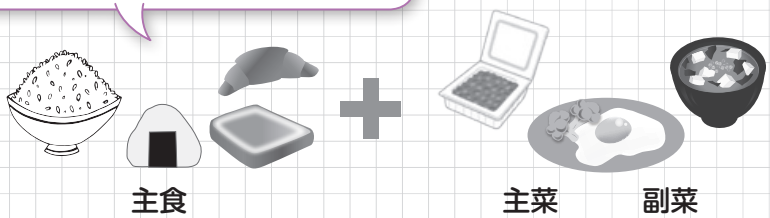
朝食を食べると体温が上昇し、眠っていた脳や身体がしっかり目覚め、仕事や勉強の集中力アップにつながります。

食べる習慣が全くない人



◆まずは手軽に「飲む」からスタートしましょう！
◆慣れてきたら簡単に食べられるものを取り入れてみましょう！

食べてもごはんやパンだけの人



◆副菜や主菜を揃えて、バランスを整えましょう！
◆パンといっても、菓子パンや惣菜パンは、なるべく控えましょう！

夕食が遅くなる朝

夜8時以降の食事は体脂肪として蓄積されやすく、日中と比べると食後動く機会も少ないため、太りやすくなります。そのような時は夕食を分けて食べる**「分食」**がおすすめです。

夕 方　おにぎりやサンドイッチ等の主食で小腹を満たしておく

帰宅後　主食は食べず、野菜多めのおかずで腹八分に

あぶらの多いおかずは控えめにして（翌日にとっておきましょう）

翌日の朝食が気持ちよく食べられるくらいの量にしましょう！

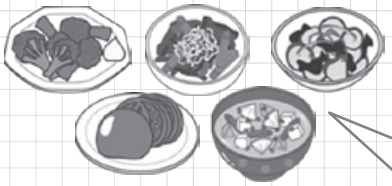
主食が重なった食事が多い人

炭水化物に偏っていて、運動量が少ないと太りやすくなります。

◆主食は１種類にし、主菜・副菜をそろえる　◆麺類は単品で具だくさんのものを選ぶ

野菜や海藻・きのこ類をあまり食べない人

野菜・海藻・きのこ類はビタミンやミネラルなどの栄養素、食物繊維を多く含みます。体調を整えるはたらきがあり、**生活習慣病予防に不可欠**です。



理想は1日350g以上
（小鉢で4～5皿分）

野菜不足解消のヒント

◆加熱してカサを減らし、たっぷり食べる
◆時間のある時にまとめて切っておく
◆手軽なカット野菜、冷凍野菜を活用する

果物・乳製品をあまり食べない人

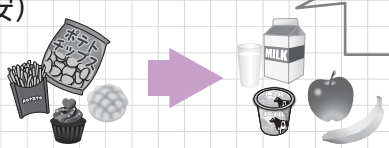
どちらも、不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素を含みます。１日１品程度とるとよいでしょう。

1品の目安
◆果物：１日に200g程度（例：みかんなら２個、りんごなら１/２個くらい）
◆乳・乳製品：１日にコップ１杯分（チーズは食塩を含むので１日１個程度に）

間食・夜食をよくする人・甘い飲み物をよく飲む人

間食や夜食、糖分入り飲料がほしくなるのは、食事のバランスが偏っているサインかもしれません。まずは三度の食事を見直し、以下のポイントも参考にしてみましょう。

◆加量を決めて食べる（１日200kcalまでが目安）
◆お菓子の代わりに、果物や乳製品を食べる
◆カロリーを抑えた食品、飲料を利用する



食べる量や内容をちょっと意識して

お酒をよく飲む人

飲み過ぎは肝臓の負担になり、生活習慣病だけでなく、がんに繋がることもあります。

ポイント
◆休肝日を作る（理想は週に２日）　◆ゆっくりペースで、水も併せて飲む
◆つまみは野菜や魚、大豆製品を中心にする