

食と健康だより

2023年(令和5年)4月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部 栄養管理室



過去に発行したものは当院ホームページ
(各科・各部のご案内
→栄養管理室)内、
或いは右のQRコード
から閲覧できます。



気持ち新たなスタートを -生活習慣病予防のために-

4

月になり、新年度の始まりがやってきました。世間では一区切りの始まりとなるこの節目を機会に、これまでの生活習慣の振り返りと、今後の課題や目標を考えてみましょう。

■生活習慣病とは？

生活習慣病とは名前の通り、生活習慣が原因で発症する病気を言います。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの他、日本人の三大死因とされるがんや心疾患、脳血管疾患も生活習慣病に含まれます。遺伝的な要因も関係しますが、遺伝はあくまでも要因であり、発症は生活習慣の影響を大きく受けます。生活習慣病は無症状のまま進行しやすく、症状が出た頃にはかなり進行している状態ということが少なくありません。健康診断で何かしら指摘を受けたことのある方は、痛くも痒くもないからと放置せず、すぐに生活習慣の見直しを図りましょう。

■適正体重を知りましょう

自宅で簡単に確認できる健康のバロメーターとして、体重があります。体重の増減は病気が影響している可能性や、生活の乱れを反映します。できれば一日一回、起床後お手を洗いを済ませた後に測定すると食事内容による差が少ないためおすすめです。体重を確認する上で知っておきたいのが、BMI(体格指数)です。身長と体重を用いて計算式で求

*BMIの求め方

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

⇒ 18.5未満…痩せ 18.5~24.9…標準
25.0以上…肥満 に該当します

めることができ、体格区分(痩せ・標準・肥満)を知る上で用いられます。標準区域の中でも、BMI 22になる体重が最も病気になりにくいと言われています。肥満は生活習慣病の原因になりますが、反対に、痩せに当てはまる方は骨粗鬆症や貧血、虚弱の原因になります。適正体重を知り、維持できるように努めましょう。

■次のことを意識しましょう

①食事について

一日三食、毎日できるだけある程度決まった時間に食事を摂りましょう。一日二食は食事と食事の時間が開いてしまうため、一回の食事でエネルギーを十分に蓄えようとしてしまい、どんどん太りやすく、痩せにくい体になってしまいます。味付けは薄味を意識し、主食(ご飯、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)・副菜(野菜、きのこ、海藻類)を揃えた偏りの少ない食事を意識しましょう。過食防止や消化吸収の遅延のために、野菜・きのこ・海藻類は食事の一番最初に食べましょう。



②嗜好品(飲酒・間食)について

過度な飲酒・間食の摂取は、生活習慣病の原因です。一日あたりの適正飲酒量は、アルコール量で換算すると20gです。ビールであればロング缶一本(500ml)、日本酒であれば一合、焼酎(35度)であれば2/5合(約70ml)です。間食を食べる場合は夕食時以降の摂取は避けて、日中に食べましょう。また、一日200kcal以内に抑えられるようカロリー表示も確認しましょう。



③喫煙について

煙草の煙には多くの発がん性物質が含まれるため、がんのリスクを高める他、糖尿病や心疾患、脳卒中等のリスクをも高めます。吸わないための工夫として、ライターは持ち歩かない、吸いたくなれば歯磨きをする・水を飲む等が挙げられます。自分に合った方法で、少しずつ煙草から離れるよう努めましょう。煙草は少なければ良い訳ではなく、一本でも吸えば害になります。周囲の方の健康にも影響することを考えると、最終目標は「禁煙」一択です。

④運動について

生活習慣病の発症リスクは、身体活動量が多くなる程低下すると言われています。活動量や運動量が増えることで内臓脂肪が消費されやすくなり、筋肉量が増えると代謝が良くなることも生活習慣病予防に繋がります。運動習慣のない方は、近所に買い物へ行く際は歩いて行く、エレベーターではなく階段を使う、ラジオ体操を行うなど手軽に取り入れられることから始めてみましょう。

■最後に：

生活習慣病は、日々の生活を見直し、改善することで予防が可能です。最初にもお伝えしましたが、生活習慣病は無症状のまま進行しやすく、症状が出た頃にはかなり進行している状態だった…という可能性に繋がる怖い病気です。何か心当たりのある方は将来の健康のために、今から改善に向けて取り組んでいきましょう。



(担当 管理栄養士・太田 侑里)