

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 Vol.9

生活習慣を改善しよう！ 食生活編

今月は、メタボリックシンドローム（以下文中では「メタボ」とします。）を予防・改善するのに効果的な食生活について紹介します。



食事とメタボ

メタボの4つの危険因子（肥満、高血圧、高血糖、脂質代謝異常）に共通しているのは、食べ過ぎや飲みすぎによるカロリー過多と、運動不足です。肥満（内臓脂肪型肥満）の解消を目標に摂取する食品や食事法を見直し、食生活を改善しましょう。

食べてメタボを防ごう！改善しよう！

メタボを予防・改善するために食事の「制限」ばかりに関心が向きますが、ここでは、積極的に摂取したい食品や食事法を紹介します。

◎朝食をしっかり食べる人が太りにくい

1日の摂取カロリーの合計が同じでも、朝食抜きの2食の場合は、3食きちんと食べる場合よりも太りやすくなります。前日の夕方から昼食まで続く絶食時間に対応してエネルギーを蓄積しやすい体質になるからです。

◎主食・主菜・副菜をそろえる

栄養バランスの良い食事は生活習慣病予防の基本です。毎日だけでなく数日単位で栄養バランスを整えることを心掛けましょう。

◎毎食野菜を意識して食べる

野菜に多く含まれるビタミンやカロチノイド（ポリフェノールの一種）などには、油脂成分の酸化を防ぐ効果があり、動脈硬化を抑える働きがあります。

◎お水・お茶をたっぷり飲む

緑茶にはコレステロールを改善する働きがあります。炭酸飲料や甘いドリンクではなく、意識して緑茶を飲みましょう。

主菜

魚、肉、卵、豆類などのタンパク質は適量を取りましょう。脂肪は控えめに。

副菜

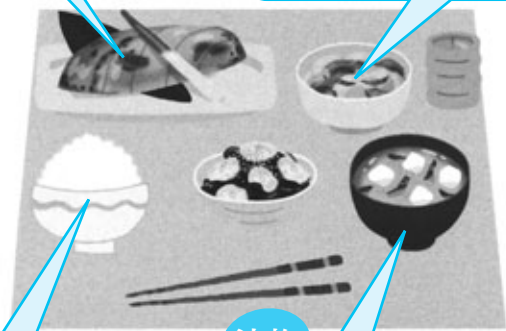
野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に取らしましょう。野菜や果物には血圧改善効果のあるカリウムが多く含まれています。

主食

白米よりも雑穀米・雑穀パンなら食物繊維を含みコレステロールを下げたり血糖値の上下を穏やかにしたりする効果が期待できます。

汁物

野菜や海藻を多く使って第2の副菜的役割に。



愛知県民の野菜摂取量は全国最下位！

平成24年国民健康・栄養調査の男女別野菜摂取量の平均値で、愛知県は47都道府県中男女共に**47位（最下位）**でした。愛知県の1日あたりの平均値は約240gです。

厚生労働省が健康的な食生活の指標を定めた「健康日本21」では、成人1日あたり

緑黄食野菜120g + その他の野菜230g = 350g

の摂取を目標に掲げています。

毎食野菜料理を1～2品、1日に5皿以上食べることを目標にすると、350g以上の野菜を摂取できるとされています。愛知県は野菜の出荷量では全国第5位です（農林水産省 平成24年作物統計）。野菜を効果的に摂取していきましょう。

次回は「生活習慣を改善しよう！ たばこ編」についてです。

問い合わせ先

住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111 (内214・216)

20歳以上の野菜摂取量の平均値 上位および下位3都道府県

順位	男性		女性	
	都道府県	平均値 (g/日)	都道府県	平均値 (g/日)
上位				
1	長野県	379	長野県	365
2	島根県	358	島根県	323
3	新潟県	333	東京都	312
下位				
45	徳島県	262	滋賀県	244
46	北海道	260	奈良県	242
47	愛知県	243	愛知県	240
	全国	297	全国	280

平成24年 国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省