



今月の担当は管理栄養士  
大山ですが、栄養士を目指す  
学生さん中心に考えました。

2月は『全国生活習慣病予防月間』です。生活習慣を見直して糖尿病、  
高血圧、がん、脳卒中、心臓病などを予防(健康増進・発病予防)しましょう。  
今回は「食事」の面から、生活習慣病の予防についてお伝えします。

生活習慣に関わる要素として、栄養、運動、休養、たばこ、アルコールなどがあります。  
ぜひ実行してほしい健康習慣は「**一**無(いちむ)・**二**少(にしょう)・**三**多(さんた)」です。  
一**無**とは**禁(無)煙**の勧め、二**少**は**少食・少酒**の勧め、三**多**は**体を多く動かし(多動)**、**しっかり  
休養をとる(多休)**、**多くの人、事、物に接する生活(多接)**の勧めです。

日本生活習慣病予防協会HPより

## 食事で気をつけたいこと ~実践編~



### ★食事の食べ方

- ・ゆっくりよく噛むことで食べ過ぎを防ぎ、**腹八分目**で抑えることができます。
- ・欠食や食事の間隔を空けすぎず、**1日3食**規則正しく食べることが大切です。
- ・最初に**食物繊維**の多い野菜を食べることで血糖の上昇を抑えることができます。
- ・**主食、主菜、副菜**がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。



### ★減塩をこころがける

- ・昆布やしいたけなどの**天然だし**を活用することで塩分が控えめでも料理に旨みが出ます。
- ・ラーメンやうどんの**汁をなるべく残す**ことで過剰な塩分摂取を防ぐことができます。
- ・レモンや酢の**酸味**、胡椒やわさびなどの**香辛料**で味付けにメリハリをつけることができます。

**塩分の取りすぎは高血圧につながります。**

### ★食べる量に気をつけましょう

#### ①コレステロール

多く含まれる食品:卵、肉の脂身やレバー、イカ、えび、うなぎ、かずのこなど



#### ②動物性脂肪

多く含まれる食品:肉類、卵、乳製品、チョコレート、ケーキ、アイスクリームなど



**これらの食品をとりすぎると脂質異常症や動脈硬化につながります。**

「少くらいはいいだろう」「明日から気をつけよう」と先延ばしにせず、毎日少しずつ改善していきましょう!

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ねください。