



目安量を守ってバランスの良い健康食生活!

～ ついつい食べ過ぎていませんか? ～

長洲町の健康課題

②

食生活を見直して病気を予防しよう

日々の生活習慣の積み重ねから引き起こされる「生活習慣病」。血管の動脈硬化が進むことにより、心疾患や脳血管疾患など重症化した病気へつながっていきま。では、動脈硬化の進行に影響する生活習慣ってどんなものでしょうか。

私たちの身体をつくっているのは、生活リズムや食習慣、仕事や運動などの身体活動、喫煙や飲酒の習慣等の日々の暮らしです。なかでも、影響が大きいのは毎日の食習慣（食べる食品の種類、食べる量、食べる時間、食べ方など）です。私たちの身体は、食べたものからできています。特に「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」「高血糖」「高LDLコレステロール」などが多く関係していると考えられます。

次の表に示す内容は食事からとる1日の基準量になります。バランス食と言って、人間の身体をよい状態に保つために考えられた基準の食品とその量です。どうして、この基準量なのでしょう。3大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質）を中心にお知らせします。

日頃の食べ方と比べてみて、いかがですか。食べ過ぎている食品や足りていない食品はありませんか。

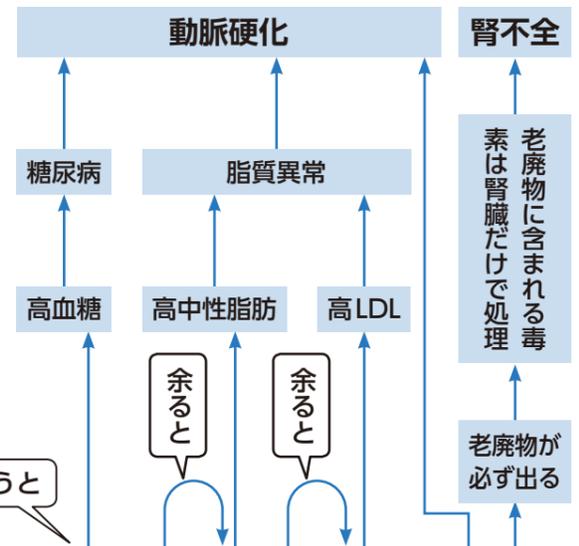
何をどれくらい食べたらいいの? 食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意しましょう。

食へ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意しましょう。

① 牛乳1本（200cc）には 糖10g、脂質7.6gが入っています 2倍の量を摂ったら 糖20g、脂質15.2gを摂ることになります

② 豆腐110gには 脂質4.6g、たんぱく質7.3gが入っています 2倍の量を摂ったら 脂質9.2g、たんぱく質14.6gを摂ることになります

知らず知らずに食べすぎている場合があります。1日の食事基準量を確認し、バランスの良い食生活を送りましょう。自分の身体にあった食べ方なのかどうかは血液の状態に表れます。そのため、特定健診を受けて血液の状態を確認しましょう。



3大栄養素の炭水化物と脂質の2つはエネルギーとして使い切られなくなるのですが、たんぱく質だけは使い終わるとその分必ず老廃物が残ります。その老廃物を処理するのは腎臓です。

この基準量は、私たちの身体がたんぱく質を無理なく処理できる食品の組み合わせと量になっています。肉や魚が好きだからと、毎日100g200gと食べていたら、腎臓はどうなるでしょうか。

成人男女の1日食事の基準量 (資料:保健活動を考える自主的研究会)

群	食品	重量 (g)	血糖		中性脂肪		LDLコレステロール	総蛋白
			炭水化物	脂質	コレステロール	たんぱく質		
1群	乳製品	牛乳	牛乳1本	200	9.6	7.6	24	6.6
	卵	卵	Mサイズ1個	50	0.2	5.2	210	6.2
2群	魚	鮭	1/2切れ	50	0.1	2.1	30	11.2
	肉	豚肉	薄切り2枚	50	0.1	5.1	34	10.3
3群	大豆製品	豆腐	1/4丁	110	1.8	4.6	0	7.3
		人参	小1/2本	50	4.6	0.1	0	0.3
	緑黄色野菜	ほうれん草	5~6株	100	3.1	0.4	0	2.2
		大根	厚切り1切れ	40	1.6	0.0	0	0.2
		キャベツ	1枚	40	2.1	0.1	0	0.5
	淡色野菜	玉ねぎ	1/4個	50	4.4	0.1	0	0.5
		白菜	大1枚	120	3.8	0.1	0	1.0
		いも	じゃがいも	中1個	100	17.6	0.1	0
	くだもの	みかん	Mサイズ1個	100	12.0	0.1	0	0.7
		りんご	L 1/4個	75	11.0	0.1	0	0.2
きのこ		えのきだけ	50	3.8	0.1	0	1.4	
4群	海藻	生わかめ (塩蔵塩抜き)	50	1.6	0.2	0	0.9	
	★主食	ごはん	中茶碗3杯	360	133.6	1.1	0	9.0
	★砂糖	砂糖	砂糖で大さじ1	10	9.9	0.0	0	0.0
	油	油、種実	植物性 大さじ1	10	0.0	10.0	0	0.0
合計			1615	220.9	37.1	298	60.1	

★主食と砂糖の量だけは個人で異なります。体格・年齢・性別・活動量から計算されます。

☎すこやか館 ☎78-7171・☎65-7515