

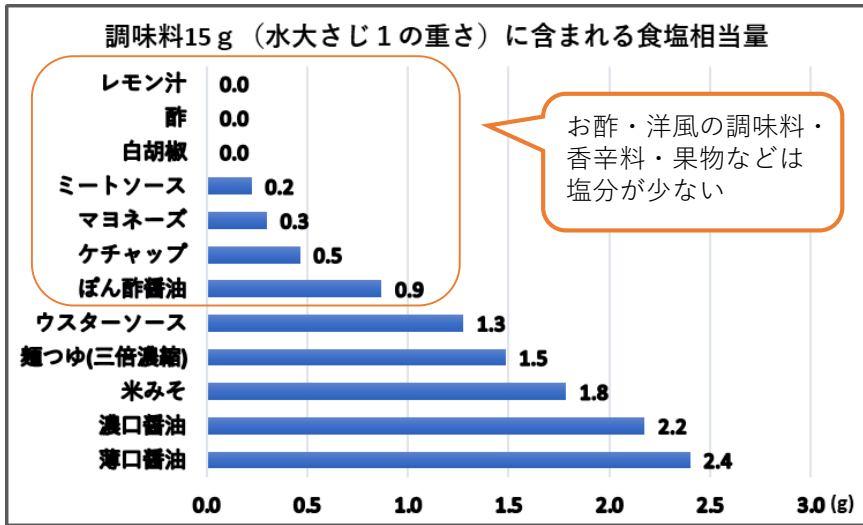


## 身体に良い食事～生活習慣病予防

肌寒く日照時間も短い冬、普段より食欲が増す方も多いのではないのでしょうか。ついつい食べ過ぎてしまう冬の時期こそ、身体に良い食事を心掛けて生活習慣病を予防しましょう。

### ■ 高血圧と食事

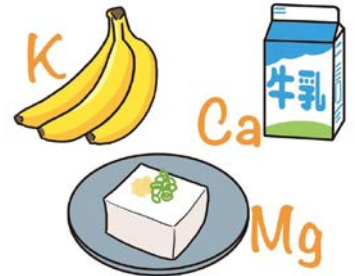
高血圧を予防・改善する上で一番大切なのは**減塩**です。1日あたりの塩分摂取量は6g未満が目安となります。以下のグラフは、調味料15gに含まれる食塩相当量を比較したものです。



[出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）]

塩分が多い調味料の量を控え、塩分が少ない調味料で味付けすることで減塩になります。

また、**カリウム(K)**、**マグネシウム(Mg)**、**カルシウム(Ca)**は塩分の排泄を助けるため、積極的にとるとより効果的です。



### ■ 脂質異常症と食事

脂質異常症を予防・改善するには、悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉(HDL)コレステロールを増やす必要があります。**肉料理を減らし、魚・大豆製品を増やす**ことが大切です。また、**食物繊維**はコレステロールの排泄を助けるため、**野菜類・海藻・きのこの**摂取も効果的です。

### ■ 糖尿病と食事

糖尿病の予防・改善には、血糖値の急激な上昇を防ぐことが大切です。**食物繊維が多い野菜や海藻を最初に食べる**ことや、**ゆっくりよく噛んで腹八分目まで**を意識することで、糖の吸収をおだやかにできます。



### ■ 高尿酸血症と食事

高尿酸血症は痛風の原因となります。予防・改善するためには、**プリン体のとりすぎ**に注意が必要です。プリン体はレバー・サンマ・イクラ等の食品のほか、ビールをはじめとするお酒に多く含まれています。**節酒**が予防・改善につながります。

#### 【引用・参考】

- 1) 日本食品標準成分表2020年版（八訂） 文部科学省
- 2) 糖尿病の食事 e-ヘルスネット 厚生労働省