

食事と健康

☆バランスの良い食事

「定食スタイル」を心がけると、バランスのよい食事になります。



☆現代の食事にまつわる健康問題

とりすぎ!

何を?	どうして?	どうなる?
① エネルギー	外食、加工食品の利用や間食、清涼飲料水の摂取 運動不足	肥満、糖尿病、脂肪肝、 虚血性心疾患など
② 食塩	もともと和食は塩分過多になりやすい（漬物・醤油等） 外食や加工食品の利用でさらに塩分摂取量増加	高血圧、脳卒中、胃がんなど
③ 脂肪	食生活の欧米化により肉食傾向 外食、加工食品、ホットスナック等の利用 洋菓子の普及（チョコレート、クッキー、ケーキ等）	肥満、脂質異常症、糖尿病、 虚血性心疾患など

たりない!

何が?	どうして?	どうなる?
野菜・果物 ・ビタミン ・ミネラル ・食物繊維	ファストフードや加工食品、コンビニ弁当など手軽なものを食べる機会が増えた 調理に手間がかかる、価格が高いなどの理由から特に若い世代では不足しがち	便秘、肌荒れ、糖尿病、がん、 骨粗鬆症、鉄欠乏性貧血など

【参考】国民健康・栄養調査（令和元年）より

- *持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合：男性 47.2% 女性 44.3%
- *食塩摂取量の平均値：10.1g（男性 10.9 g、女性 9.3 g）【目標は8g 以下】
- *野菜摂取量の平均値：280.5 g（男性 288.3 g、女性 273.6 g）【目標は350g】
- *肥満者（BMI25 以上）の割合：男性 33.0%、女性 22.3%

☆食事に関する気になる情報

***** 朝ごはんは食べたほうがいい? *****

朝食のメリット



1. 体内のリズムを整える：胃腸の働きアップ。便秘予防にもなる
2. 脳やからだへのエネルギー補給：12時間近く食べていない状態を打破。午前中のパフォーマンスアップ！
3. 不足しがちな栄養素の補給：特にビタミン・ミネラル・食物繊維などは、2食で必要量をとるのは難しい
4. 肥満・生活習慣病予防：朝食欠食は血糖・脂質代謝に悪影響あり。メタボリックシンドローム・糖尿病のリスク↑

ただし、1回の食事量が多かったり、油っこい食べ物を好んで食べたりすると、3食でカロリーオーバーになることがあるので注意しましょう。

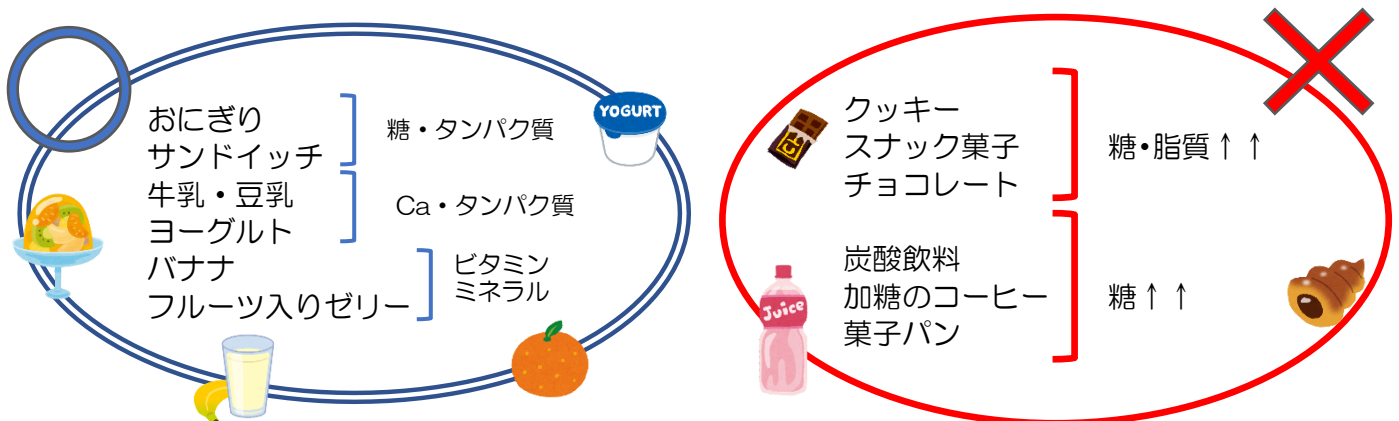
夕食のボリュームが多くなりがちなので、**朝食：昼食：夕食の割合は3：4：3**を目安にしましょう。

***** 間食は悪者なの? *****

間食＝太る よくない というイメージが強いですが、残業が多くて昼食～夕食まで8時間も空いてしまう方や、重労働でカロリー消費が激しい業務についている方などは、長い時間空腹で夕食をとると、ドカ食いをしてしまったり、血糖値が急上昇してしまったりするので、間食（補食）をした方が身体に負担がかかりません。気分のリフレッシュや疲労感の軽減、集中力の維持が期待できます。

ただし、**「何を食べるか」がポイント**です。ビタミン・ミネラルなど3回の食事では不足しがちな栄養素を補えるものを摂るとよいでしょう。また、間食でおにぎりなどの主食を摂ったら、夕食の主食を軽めにするなど、カロリーの摂りすぎにならない工夫も大切です。

♪デスクワークの場合、総摂取エネルギーの10%以内が目安です。（200kcal程度）



***** ダイエットと健康 *****

インターネットや雑誌など、様々なダイエット方法が出ていますが、人によって効果の出方も様々なだけでなく、極端な食事制限は、体内の栄養バランスが崩れてしまうためお勧めできません。健康的にダイエットを進めるには、「体重」だけに着目するのではなく、カロリー過多にならないバランスのよい食事と適度な運動、睡眠、ストレスをためない、など生活全般に目を向けて改善していくとよいでしょう。



【参考・引用サイト】e-ヘルスネット 栄養・食生活、農林水産省 消費・安全局 ちょうどよいバランスの食生活、公益財団法人大阪府保健医療財団大阪がん循環器病予防センター 「気になる病気・健康のこと 食生活」

医療法人社団 俊秀会 エヌ・ケイ・クリニック