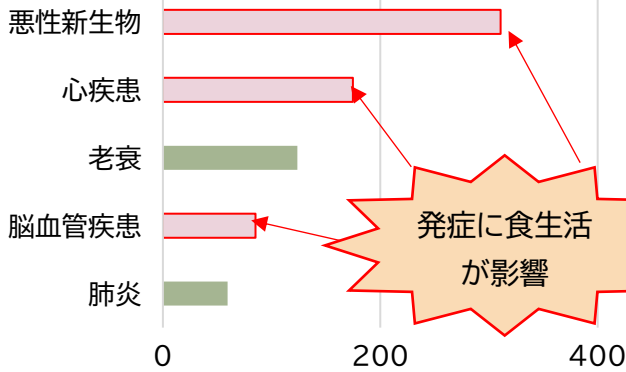


食生活見直しませんか？

日本人の死因と食生活

人口10万人対の死因 TOP5(2021年)



日本人の死因上位 **5つ** を比較すると、食生活が影響しているものが**半分以上**あります。

えらいこっちゃ！

つまり、これらは日々の食生活を意識するだけで**発症リスクを軽減**できるということです。

まずは1つでも食生活を変えることで病気知らずの体に近づけていきましょう！



がん×食生活

がんは、今や日本人の **2人に1人** は罹患すると言われています。中でも消化器がんは、食生活に影響しているものがあります。

消化器がんのリスク因子

- ・食塩摂取量が多い→胃がんリスク↑
- ・野菜と果物の摂取量が少ない→食道がん・胃がん・大腸がんリスク↑
- ・熱い食べ物・飲み物→食道がんリスク↑

心疾患・脳血管疾患×食生活

心疾患の中でも生活習慣に関連しているのが「**虚血性心疾患**」です。虚血性心疾患には、**狭心症**や**心筋梗塞**等の生命に関わる疾患が含まれています。また、脳血管疾患も心疾患と同じく血管に優しい食生活が予防の1つのポイントです。

虚血性心疾患の3大危険因子

喫煙・LDL コレステロールの高値・高血圧

簡単にできる食生活の CHANGE ポイントを集めました！

「かける」より「つける」

「洋食」より「和食」、「肉」より「魚」

「揚げる」より「焼く」、「焼く」より「生」！



1 つの CHANGE を大きな CHANCE に！

『食生活改善お悩みコーナー』

Q1:朝食食べる時間が無くて1日2食。お腹が空いてドカ食いしちゃう



A1.夜沢山食べると脂肪として蓄積しやすいです。朝に飲むタイプのゼリーやヨーグルト1つでも取り入れることで、昼・夜のドカ食いを防止できます！

Q2:帰りが遅くてファーストフードやお弁当ばかり。体に悪いのはわかっているけど…



A2.遅くまで空いているスーパーやコンビニを活用しましょう！
最近ではパウチに入った魚料理やサラダ、具沢山スープが売っているのでおすすめです◎

Q3:濃い味大好き！でも高血圧と診断されて…



A3.調味料を足す前にスパイスや香草、出汁で風味付けをしましょう。
薄味でも食欲をそそる匂いを感じられることで美味しくお食事ができます。
旬の食べ物を使い、素材の味を生かした味付けも良いですね。

今月のミニミニコラム

5/31は世界禁煙デー



WHOは1988年に5/31を世界禁煙デーと決めました。禁煙によるメリットは身体的にも経済的にも数多くあります。この機会にまずは1日から、気軽な気持ちで禁煙にチャレンジしてみましょう！

24時間以内に起こる禁煙のメリット

20分後
血圧と脈拍が正常値に！



8時間後
血中の酸素濃度が上がる！



24時間後
心臓発作になる可能性が下がる



【参考文献・HP】

・厚生労働省 e-ヘルスネット ・厚生労働省 HP R3 年人口動態統計月報年計