



生活習慣と食生活

稲城市保健センター

☎378-3421

生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風、高尿酸血症といった生活習慣によって起こる病気のことです。生活習慣病は三大死因の心臓病、がん、脳血管障害に非常に関わりが大きいので甘くみてはいけません。

せん。生活習慣病の一番大きな原因は肥満です。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、余ったエネルギーが体のために込まれると肥満になります。また肥満は内臓脂肪型と皮下脂肪型があり、摂取し過ぎたエネルギーが内臓の周囲にたまり、内臓脂肪になり、おなかの周りの皮膚の下にたまる。皮下脂肪になります。内臓脂肪は皮下脂肪より食生活や適度な運動で減らすことができます。そのため食生活を見直すと、生活習慣病は改善さ

れます。食生活の基本は摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることはないような心掛けが大事です。①栄養バランスの良い食事を規則正しくとり、過食と偏食を避ける。②緑黄色野菜はしっかりとる。不足しがちなミネラルやビタミンは野菜、海藻、豆腐などから、食物繊維の多い食べ物も積極的にとる。③調理の工夫で塩分摂取は控えめに。④よく噛んで食べ、腹八分目を心掛ける。⑤脂肪や高コレステロール食品の食べ過ぎに気を付け

る。⑥糖分を控え、甘いものはほどほどに。⑦アルコールを飲み過ぎない。食生活の見直しとともに適度な運動をすることにより内臓脂肪をより減らせます。そして、血糖や脂質が正常化し、動脈硬化の進行を防ぐことができ、結果として血圧を下げることにありますので高血圧の改善にもつながります。このように生活習慣病の予防に食生活の見直しは極めて大事です。ぜひ心掛けましょう。

稲城市医師会 高 慎太郎