

第1期データヘルス計画（平成27～29年度）において、当組合では生活習慣に起因する疾病予防の推進に取り組んでいます。今年度の健康管理室掲示板では①血中脂質、②血糖、③血圧、④生活習慣病を予防するための食生活について特集しています。今月号は④生活習慣病を予防するための食生活についてお届けします。



# 生活習慣病を

## 予防するための食生活

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒、ストレス等の生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、代表的な疾患として、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などが挙げられます。

生活習慣病は、アルコールの飲みすぎや食べすぎなど、食生活の影響が大きく関わります。

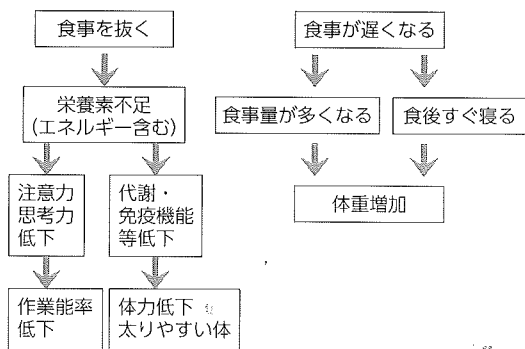


### 生活習慣病予防のための食生活のポイント

#### ★1日3食規則正しく

図1に示すとおり、夜遅い食事や朝食を欠食する習慣は肥満に影響することがわかっていますが、平成26年国民健康・栄養調査の結果では、朝食を欠食した成人は男性14.3%、女性10.5%に達しており、朝食欠食率は20代に多くみられる傾向にあったとの報告でした。当組合の平成26年度特定健診（40歳以上対象）の間診表に「朝食を抜くことが週に3回以上ありますか」という項目があり、16.4%の方が「はい」と回答していました。当組合は40歳以上でも朝食欠食率が高いことがわかり

【図1】朝欠食・夜遅い食事の影響



ます。

体重維持、増加防止のためにも、食間を長くあけることで空腹感が強まり、まとめ食いすることがないようには、朝食を欠食してしまわないようにすることが大切です。

#### ★腹八分目を心がける

よく噛んでゆっくり食べると、少量で満腹感を得られるため、食べすぎ防止につながります。食べすぎに注意しながら、規則正しく偏りなく食べるようにしましょう（図2）。

#### ★菓子や飲酒等、嗜好品は控えめに

菓子類やアルコールのとりすぎは、エネルギーの過剰摂取となります。菓子類を食べたら、食べたものを書きとめて過単位などで見返してみるのが良いでしょう。飲酒の1日の適量は日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本程度になります。週に2日くらいは休肝日を設け、適量飲酒にしましょう。

#### ★食塩のとりすぎに注意する

過剰な食塩摂取は、血液の流れを増やし血圧を上げるとされています。日本人の1日の食塩摂取量の目標は、男性8g未満、女性7g未満です。すでに高血圧で治療中の方は、6g未満が推奨されています。

#### ★動物性脂肪、油っこい食事を控える

動物性脂肪のとりすぎは、肥満、