

動脈硬化症、心臓病、大腸がん、乳がん等の原因となりやすいので、肉の脂身やラードなどは控え、揚げ物料理などもとりすぎないようにしましょう。

★ビタミンやミネラル、

食物繊維などの摂取を意識する

ビタミンやミネラルは、代謝を促進する働きや身体の調子をととのえる働きがあります。食物繊維にはぶどう糖の吸収を遅らせたり、コレステロールの排泄を促したりと、生活習慣病を予防するうえで役立ちます。野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどは積極的にとるようにしましょう。

これを機にご自身の食事を振り返り、食生活面でできているところから改善できるとよいでしょう。

今年度の健康管理室掲示板はいかがでしたでしょうか。生活習慣に起因する疾病予防を目的に、血中脂質、血糖、血圧、生活習慣病を予防するための食生活の特集と喫煙に関する情報をお届けしてまいります。

自覚症状のないまま進行する生活習慣病。ご自身の健康や生活に目を向ける機会を持ち、健康増進、疾病予防を心がけましょう。

【図2】

バランスよく  
食べる

# 食事のととのえ方

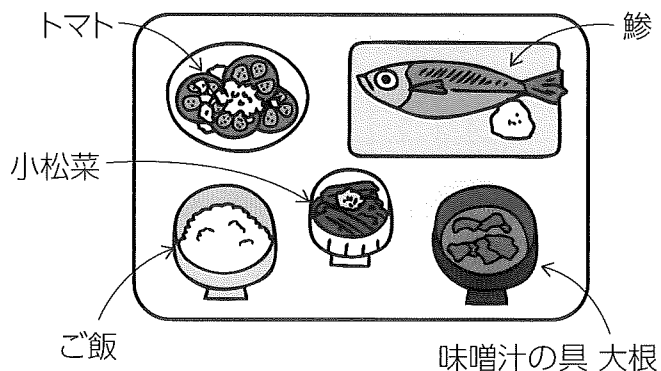
偏りなくバランスよく食べるための食事のととのえ方についてご紹介します。

## 1食分の食事として

- 主食とは…ご飯、パン、麺など→いずれか1品
- 主菜とは…魚、肉、卵、大豆製品など→手のひらにおさまる程度
- 副菜とは…野菜、きのこ、海藻など→小鉢2~3品

- 例)
- ご飯普通盛り1杯
  - 鰹の塩焼1尾
  - 小松菜のお浸し小鉢1杯
  - トマトサラダ小鉢1杯
  - 大根の味噌汁

- 主食となる食品 にご飯
- 主菜となる食品 鰹
- 副菜となる食品 小松菜、トマト、大根



## 禁煙コラム

### 第4回

## たばことメンタルヘルス

たばこは体だけではなく、「心の健康」にも良くない影響を及ぼすことがわかっています。ストレス解消目的のつもりが、「心の健康」を脅かす原因となっています。たばこ以外の方法でストレスを乗り切る方法を見つけてみませんか。

- 平均3~4回の挑戦で禁煙に成功する！
- 失敗は成功の元！今日から、禁煙にチャレンジしてみませんか？

■うつ病にかかるリスク 2.25倍

■月に15回以上寝つきが悪くなるリスク

2.32倍

その他に、悪夢、目覚めの悪さ、日中の眠気なども起こします

■自殺のリスク

4.3倍

(1日15本以上たばこを吸う場合)

現在、精神科、心療内科に通院中の方、過去に通院していたことがある方は、禁煙導入時に一時的に抑うつ状態が悪化する場合もあるので、心の健康に不安がある方は医師の管理のもと、医療機関で禁煙治療を受けましょう。禁煙治療については、次号以降で紹介いたします。

今月の  
担当



管理栄養士  
杉田かおり

<参考文献>

「生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット」(厚生労働省)、「これならできる食生活改善！」(保健同人社)