

8月4日は栄養の日 8月1日から7日は栄養週間

私達のからだは、毎日の食事(栄養)からできています。

食事は、ただ単に空腹を満たしたり、満足するためだけに食すのではなく、健康状態を保つための大切な役割を担っています。

そのため、バランスの悪い食生活(過食・偏食・少食・欠食など)を長年続けると、さまざまな生活習慣病をひきおこします。

日本栄養士会は8(エイト)月4(よん)日を『栄養の日』と制定しています。この日を機に、健康によい食べ方を知って、ご自身又は大切な人のために、日頃の食事を見直しましょう。

栄養バランスの良い食事のポイント 必要な栄養をバランスよくとるには、「主食」「主菜」「副菜」の3つが揃った食事をとりましょう。

<主 菜>
魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理。

主 菜

<副 菜>
野菜、きのこ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りのよい料理。
サラダ・酢の物・煮物・野菜炒め等

<主 食>
ごはん、パン、めん類などの炭水化物。

主 食





「主食・主菜・副菜」を基本の形として、その他に2点、何かをつけ加えるのが理想です。それには、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」から選ぶといいでしょう。

塩分を控えましょう！

- ◆ しょうゆは小皿にとり、つけて食べる
- ◆ おみそ汁は具だくさんに！
また、天然のだしを効かせましょう
- ◆ めん類の汁は残す習慣をつけましょう
- ◆ 漬物は小皿にとり、量を決める
- ◆ レモンや薬味を利用してしょう油の量を控える

減塩目標

成人男性	8 g未満
成人女性	7 g未満
高血圧などの人	6 g未満

食塩のとりすぎは、高血圧につながり、血管の老化を促します。血管が老化すると、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしかねません。平成23年県民健康栄養調査によると、和歌山県民の食塩摂取量は、1日当たり男性は11.3g、女性は9.9gでした。

男女とも、目標量より約3g程度、多くなっています。減塩するには少しずつ薄味に慣れることから始めてみましょう。

やさいは1日350gを目標に！

- ◆ 血糖値があがりにくくなる
- ◆ 食べ過ぎを予防してくれる
- ◆ 脂肪を吸収してくれる
- ◆ 抗酸化作用で血液がきれいになる
- ◆ 食物繊維で便秘が改善される
- ◆ 血圧があがりにくくなる

また同調査から、野菜の摂取量は1日280gと目標より少なくなっています。野菜は、左にも記してあるように、生活習慣病予防に役立ちます。毎食の食卓に、野菜料理を取り入れましょう。



肥満の人はメタボに注意！

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓脂肪型肥満(内臓肥満)に「高血圧」「高血糖」「脂質異常」が組み合わさった状態です。

メタボになると、血管の老化である動脈硬化が急速に進行するため、心臓病や脳卒中になるリスクが高まります。

メタボの予防・改善のためには、早めの段階である内臓肥満を防ぐことが大切です。

メタボの診断基準

気になる方は
特定健診を
受けましょう



腹囲(おへそ周り)		高血圧	←
男性85cm以上	+	高血糖	←
女性90cm以上		脂質異常	←