

栄養管理部ニュース

2017年9月号

ドクターコラム

生活習慣病の予防には規則正しい食事、適度な運動と休養を心がけ喫煙や飲酒などに注意し、良い生活習慣をつけて肥満を予防することが大切です。その中でも食事面でのポイント10か条をあげてみます。当たり前のことばかりですが、続けられるでしょうか。習慣づけることが重要です。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

1. 食品をバランスよくとる。
2. 腹八分目を守る。
3. 薄味を心がけ、食塩の摂りすぎに注意する。
4. 動物性脂肪を摂りすぎない。
5. ビタミン類を十分に摂る。
6. 食物繊維を十分に摂る。
7. カルシウムを十分に摂る。
8. 糖分は控えめに。
9. 1日3食を規則正しく。
10. 外食は1日1回以内に。

生活習慣病の予防 = 食事 + 運動！

●バランスの良い食事

主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚などメインのおかず）・副菜（野菜類のおかず）が揃った食事をいいます。単品メニューであっても上記にあたる食材が入ったものを選ぶとバランスが取りやすいですよ。

●野菜類をしっかり摂る

食物繊維で食べ過ぎを防ぐ効果はもちろん、血糖値の急上昇を抑える効果、余分なコレステロールの排泄を促す効果もあります。ビタミンや色素による抗酸化効果、カリウムによって摂りすぎたナトリウムの排泄を促す効果もあります。

●塩分を摂りすぎない

塩分の摂りすぎは高血圧だけでなく、部位によってはがんのリスクも高めます。

●1日3食摂る

欠食やまとめ食いは肥満・血糖値の急上昇・脂質異常症を招きます。

●ジュースやお酒はほどほどに

甘味のある飲料には吸収の良い糖質が非常に多く含まれ、肥満や糖尿病、脂質異常症を招く要因となります。アルコールの摂りすぎは高尿酸血症や脂質異常症、高血圧を招くことがあり、部位によってはがんのリスクも高めます。

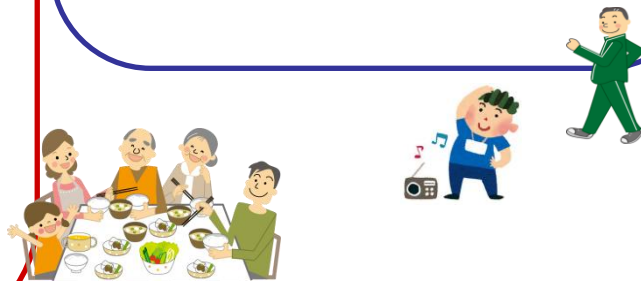
運動には肥満の予防・改善だけでなく血糖値を下げる効果、脂質異常症の改善、高血圧の改善などの効果もあるとされています。

●日々の生活で無理なく運動

今よりも多く歩く
階段を使う
しっかり家事も立派な運動！
ながらストレッチ



1日30分以上、週2回以上が目標とされていますが、まとまった時間でなく細切れでも効果があるそうですよ。



管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください