

6月 食生活改善のすすめ

令和02年06月15日



忙しい毎日をお過ごしていると、ついつい食事をおろそかにしていませんか？ 仕事で夜遅く帰宅したり、家事が忙しくて朝食の時間が取れなかったり、やっと食事の時間が取れたと思ったら、ついつい自分が好きなものばかりを食べ過ぎてしまったり… このように、食生活が乱れていると生活習慣病のリスクが高まります。バランスのとれた適切な質と量の食を、1日3食規則正しく食べることが“健康なからだ”の基本となります。以下のポイントに気を付けながら食生活を見直してみましょう。

食生活改善のポイント

① 朝食は必ず食べる

前日の夕食が遅かったためなどにより、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。必ず食べるようにしましょう。脳のエネルギー源になる炭水化物(ごはんやパンなど)は必須。一緒にたんぱく質(肉・魚・卵など)も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。



② 野菜を積極的にとる

野菜を日頃からとることは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。そのためにも1日350g以上食べましょう。彩りを意識して多くの種類の野菜にしましょう。生のままでは量が多いため、温野菜にする、ミキサーでスムージーやジュースにするなどの工夫を。

出典:「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(平成24年厚生労働省告示第430号)

③ 塩分は控えめに

塩分のとりすぎは高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。

ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」、こしょうなどの香辛料や、酢やレモンなどの酸味を利用して味に変化をつけるなど、上手に塩分を減らしましょう。

④ 糖質&脂質は控えめに

糖質や脂質のとりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクが高まります。糖質&脂質の塊ともいえる甘いお菓子やスナック菓子はなるべく控え、食べる場合はあらかじめ量を決め、小皿に出すなど食べ過ぎないように工夫をしましょう。

血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、細胞の原料やエネルギー源など、体に不可欠なものです。バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。血液をサラサラにする、イワシなどの青魚を積極的にとりましょう。 ※イワシを使ったレシピは[こちら](#)をご覧ください。

column

美白やアンチエイジング効果があると噂の?! ビタミンC♡

ビタミンCは、免疫力を高めたり、抗酸化作用があり、細胞を結合させるコラーゲンの生成を助けてくれる栄養素です。またストレス状態に対抗するホルモン(アドレナリン)の合成にも不可欠で、足りなくなるとストレスへの耐性が弱くなり、うつ状態に陥りやすくなります。

ビタミンCは体内ではつくられないか、つくられてもごく微量なため、食事からとる必要があります。ただし、ビタミンCは1日に必要な量以上に体内に入ると、尿として排泄されてしまうため、毎日少しずつ摂取するのがおすすめです。

野菜ではブロッコリー、赤パプリカ、かぼちゃ、果物ではいちごやキウイに多く含まれます。



[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛