

## (2) \*健康寿命の延伸を図るために

### ①\*生活習慣病を予防する食生活

#### 肥満予防

肥満予防のためには、身体に入るエネルギーの量を減らし（食べすぎない）、身体から出る量を増やす（運動する）、また糖質や脂質の量を控えるとともに、野菜中心の食事にし、ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとることが効果的です。毎日、適正エネルギーで栄養バランスのよい食事をするよう心がけましょう。

#### 【原因】

食べ過ぎ、身体活動量低下、運動不足、\*基礎代謝の低い体質、ストレス、ホルモン異常など

「いかに食べすぎないか」がキーワード！  
野菜を中心に栄養バランスを考え、腹8分目にとどめよう！



#### <肥満を予防する食習慣>

##### ①1日3食を規則正しく

食事を抜くと身体がエネルギーを蓄えようとするため、脂肪のつきやすい身体になります。3食決まった時間に食べる習慣をつけましょう。



##### ②糖質や脂質を多く含む食べ物を控える

糖質や脂質を多く含むものを食べすぎると、インスリンというホルモンが出て、空腹感が増します。果物の食べ過ぎやジュース類の飲み過ぎにも注意しましょう。

《ジュース類に含まれる砂糖量（100ml中）》 スティックシュガー 1本=砂糖3g



スポーツ飲料  
5g



炭酸飲料  
11g



100%果汁飲料  
12g



乳酸菌飲料  
16g



##### ③食物繊維を多くとる

野菜やきのこ、海藻類など食物繊維をたっぷりとるようにしましょう。食物繊維の多い食事は、噛む回数が増えます。よく噛むことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。また、カサが増えることで食事量が増え、量的満腹感も得られます。



##### ④早食い・ドカ食いをしない

脳の満腹中枢が刺激されるには、食べ始めてから15分程度かかります。ゆっくり食べた方が、少ない量でも満腹感が得られます。



##### ⑤夕食は寝る2時間前までに済ませる

食べたあとすぐに寝るだけでは、摂取エネルギーがそのまま脂肪となって蓄積されます。食事は就寝まで最低でも2時間は空けるようにしましょう。

## 高血圧予防

血圧とは、心臓が伸縮して全身に血液を送り出すときに、血管の壁にかかる圧力のことです。圧力が必要以上に高い状態を高血圧と言います。

### 【原因】

塩分のとりすぎ、肥満、<sup>\*</sup>動脈硬化、ストレス、アルコールの多量摂取、急激な温度変化、カリウム不足、体質、加齢など

**一に減塩、二に減塩！食塩をとりすぎないことが何より大切！  
合わせて、血圧を下げる効果のある野菜、海藻を積極的に食べよう！**



### <高血圧を予防する食習慣>

#### ①減塩を心がけよう

塩分をとりすぎると、身体は体液のナトリウム濃度を一定に保とうとするため、のどが渇きます。水分をとると循環血液量が増えるため、血管を押し広げる力（血圧）が高くなります。

1日の塩分の目標量は男性8g未満、女性7g未満、高血圧の人6g未満です。



#### ②<sup>\*</sup>適正体重を維持する

身体に脂肪がつきすぎると、その脂肪に栄養を送るための血管が長くなります。すると心臓は、遠くまで血液を送らなければならなくなり、血圧が上がってしまいます。



#### ③野菜はたっぷりとり、果物は適量とる

◆野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促します。

緑黄色野菜を1日120g（両手1杯）、淡色野菜を1日230g（両手2杯）はとりましょう。

◆果物は1日150gまでにしましょう。果物には果糖が多く含まれているので、身体によいからと食べすぎると肥満の原因となってしまいます。

※腎臓が悪くなるとカリウムが体内に蓄積し、心臓停止など危険なことが起こります。腎臓障害を合併しているときには主治医の指示に従いましょう。

#### ④アルコールは控えめに

アルコールを多量にとると血圧を上昇させます。

### 《1日の適量の目安》



ビール中ジョッキ  
1杯(500ml)



日本酒  
1合(180ml)



焼酎  
(アルコール度数25度)  
0.6合(110ml)

まず食品に含まれる塩分量を知り、塩分を多く含む食品を控えましょう！

中津市版

あいうえお塩分表

塩分約1gに相当する量を示しています。

わかめ(乾燥) 5g <b>わ</b>	らっきょう 45g (中9個) <b>ら</b>	やきそば 1/2皿 <b>や</b>	マヨネーズ 大さじ5 <b>ま</b>	ハム 40g (2枚) <b>は</b>	納豆(タレ付) 1.5パック <b>な</b>	たくあん 25g (4切れ) <b>た</b>	鮭(甘塩) 80g (1切れ) <b>さ</b>	からあげ 3個 <b>か</b>	鰯の干物 50g (小さめ1枚) <b>あ</b>
だんご汁 1/3杯 <b>ん</b>	リゾット 1/3皿 <b>り</b>	<b>減塩</b>	みそ 大さじ1/2 <b>み</b>	ひじきの煮物 小鉢1皿 <b>ひ</b>	煮干し 20g (13尾) <b>に</b>	ちくわ 50g (1本半) <b>ち</b>	食パン 6枚切り1枚半 <b>し</b>	キムチ 40g <b>き</b>	インスタントラーメン 1/6杯 <b>い</b>
<b>1日の塩分 摂取目標量</b>	ルウ (カレールウ) 10g (1/2皿分) <b>る</b>	ゆずごしょう 5g (小さじ1) <b>ゆ</b>	蒸しかまぼこ 40g (3切れ) <b>む</b>	粉末だし 小さじ1 <b>ふ</b>	ぬか漬け (きゅうり) 20g (3切れ) <b>ぬ</b>	漬物 (白菜) 45g <b>つ</b>	スライスチーズ 2枚 <b>す</b>	クリームパン 小2個 <b>く</b>	梅干し 5g (1/2個) <b>う</b>
成人男性8g未満	れんこんの きんぴら 小鉢1皿 <b>れ</b>	<b>減塩</b>	めんたいこ 20g (1/2腹) <b>め</b>	ベーコン 50g (2枚) <b>へ</b>	ねりもの (天ぷら) 50g (小2枚) <b>ね</b>	天ぷらうどん 1/5杯 <b>て</b>	せんべい 50g (2枚) <b>せ</b>	ケチャップ 大さじ2 <b>け</b>	えびチリ 1/2皿 <b>え</b>
成人女性7g未満	ロールパン 3個 <b>ろ</b>	洋風だし (コンソメ) 1/2個 <b>よ</b>	もずく酢 80g (1パック) <b>も</b>	ポテトチップス 100g <b>ほ</b>	のりの佃煮 大さじ1 <b>の</b>	ドレッシング 大さじ2 <b>と</b>	そうめん 25g (1/2束) <b>そ</b>	濃口しょうゆ 小さじ1強 <b>こ</b>	おにぎり 2/3個 <b>お</b>
3~5歳 4~4.5g未満									

※塩分量はあくまでも目安です。料理の方法や商品によって含まれる塩分は異なります。

減塩のポイント  
~食品の工夫~

- ・新鮮な食材を使う
- ・酸味を使う
- ・だしを濃くとる
- ・香味野菜を使う
- ・香辛料を使う



大分県のうま塩プロジェクト

大分県では、健康寿命の延伸を目指して「減塩マイナス3g」「野菜摂取350g」「歩数プラス1500歩」をスローガンに、さまざまな健康づくり事業を展開しています。

うま塩プロジェクトとは？



「旨み」を持つ食材を「上手く」活用した塩分控えめの「美味しい」食事の普及をすすめる取り組みです。大学や企業とも協力して、家庭や外食・中食へ普及を目指しています。

## 脂質異常症予防

脂肪過多の食習慣を長く続けていると、余分な脂肪分（\*コレステロールや\*中性脂肪など）が血液中にたまってしまい、血液がドロドロになります。これが脂質異常症と言われる状態です。進行すると、\*動脈硬化や\*心疾患、\*脳血管疾患など重大な病気へとつながっていきます。

### 【原因】

肥満、油脂・動物性脂肪・\*コレステロール・果物・菓子・スナック類・アルコールなどの過剰摂取、運動不足など

**食べ過ぎや動物性脂肪などのとりすぎに注意し、  
青魚や食物繊維の豊富な食品などを積極的に食べよう！**

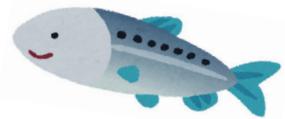


### <脂質異常症を予防する食習慣>

#### ①脂身の多い肉、鶏の皮、ベーコンなどの動物性脂肪は控え、植物性脂肪や魚を食べる

- ◆動物性脂肪に含まれる「飽和脂肪酸」には、血液中の\*コレステロールを増やす作用があります。
- ◆サラダ油や種実の油などの植物性脂肪や、魚の油などに含まれる「不飽和脂肪酸」には、\*コレステロールを減らす作用があります。

特に、青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）には、悪玉\*コレステロールを減らして善玉\*コレステロールを増やす、\*中性脂肪を減らす、血栓をできにくくするといった作用があります。



ただし、大量にとれば善玉\*コレステロールまで減らしてしまうので、ほどよくとることが肝心です。

#### ②甘い物やスナック類、アルコール類を減らし、摂取エネルギーを控える

砂糖のとりすぎやアルコールは\*中性脂肪を増やす作用があり、摂取エネルギーオーバーの原因となります。

#### ③大豆製品や、食物繊維の多い緑黄色野菜・きのこ・海藻類を積極的に食べる

- ◆大豆製品に含まれるたんぱく質は、良質で低エネルギー。血液中の\*コレステロールや\*中性脂肪を減らす働きもあります。
- ◆緑黄色野菜には血栓を防ぐ成分が豊富、食物繊維が豊富、たくさん食べてもエネルギー過剰になりにくいといった、さまざまな長所があります。
- ◆食物繊維には、腸内で\*コレステロールや\*中性脂肪が吸収されるのを妨ぎ、吸収されなかった\*コレステロールなどを便と一緒に排泄する長所があります。



#### ④太っている人は\*適正体重を目標に

肥満は脂質異常症の原因になります。\*適正体重を維持するようにしましょう。

## 糖尿病予防

糖尿病は、血糖を調整する働きをするインスリンというホルモンが不足したり、その働きが十分でないときに起こる代謝障害です。糖尿病はそれ自体よりも様々な合併症が怖い病気です。放置しておくとう血管障害や神経障害、視力障害、腎臓障害などを引き起こします。

### 【原因】

加齢、遺伝、体質、肥満、運動不足、食生活の乱れ（栄養過多・不足、飲酒）、過労など

**ドカ食いや、食べ過ぎはタブー。多種類の食品で栄養バランスをとり、適正エネルギーを守って、肥満を防ぐこと！**



### <糖尿病を予防する食習慣>

#### ①1日3食、規則正しい時間に食べる

◆食事と食事の時間が空きすぎると、糖質を吸収するスピードが速くなり、<sup>\*</sup>血糖値が急に上がります。規則正しく食べることで、<sup>\*</sup>血糖値は安定します。**食事と食事の間は8時間以上空けないよう**にしましょう。

◆3食の中でも、特に朝ごはんは重要です。必ず食べるようにしましょう。

◆夜遅くの食事は、身体に脂肪がつきやすく、<sup>\*</sup>血糖値を下げる働きがあるインスリンの分泌にも負担がかかります。遅くても寝る2～3時間前には、食事を終わらせておきましょう。

#### ②ゆっくりよく噛んで食べる

◆早食いだとインスリンの分泌が間に合わず、<sup>\*</sup>血糖値が急上昇してしまいます。最低でも15分はかけましょう。

◆よく噛んで食べることも大切です。よく噛むことで満腹を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。



#### ③野菜・きのこ・海藻類（食物繊維を多く含む物）から食べる

糖質を多く含むごはんなどを一番に食べると<sup>\*</sup>血糖値は上がりやすいですが、野菜などに多く含まれる食物繊維は、ほとんど<sup>\*</sup>血糖値を上げません。それどころか、ほかの食品から<sup>\*</sup>血糖値が上がるのを緩やかにしてくれる働きがあります。

いつもの白ごはんに麦や雑穀を混ぜたり、玄米に変えることでも食物繊維を増やすことができます。



## 高尿酸血症予防

血液中の尿酸が高い状態が、高尿酸血症です。この状態が数年以上続くと、痛風が起これやすくなります。尿酸はプリン体が最終的に分解されてできる老廃物ですが、これが体内で過剰生産されたり、体外に排泄されなかったりすると血液中に尿酸が増え、痛風を引き起こします。

### 【原因】

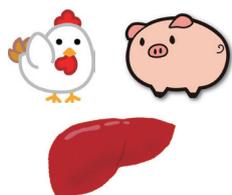
プリン体を多く含むたんぱく質食品のとりすぎ、肥満、たんぱく質の摂取不足による体内での尿酸合成促進、腸での尿酸分解能力の低下、腎臓の尿酸排泄低下、お酒の飲み過ぎ、激しい運動をする、遺伝的体質など

**肥満にならない食事をし、プリン体の多いレバーや白子などの内臓類やビールをはじめとするアルコール類は極力控えよう！**



### <高尿酸血症を予防する食習慣>

#### ①尿酸の材料となるプリン体を多く含む食品を食べすぎない



レバー (80g)  
(プリン体200mg以上)



いか1杯 (100g)  
(プリン体180mg)



かつお4切 (80g)  
(プリン体160mg)



あじ干物1枚 (60g)  
(プリン体150mg)



かき3個 (60g)  
(プリン体110mg)

#### ②アルコールは適量に

アルコールは体内で尿酸の生成を促すので、飲酒はほどほどに。特にビールは飲んでも中ジョッキ1杯までにしましょう。(1日の適量の目安はP.72を参照)

#### ③欧米型の食事から魚・野菜中心の和食に変える

◆主食＋主菜＋副菜で、一汁二菜または一汁三菜タイプの食事が基本です。

◆野菜をたくさん食べると、尿がアルカリ性に近づくため、尿中の尿酸が溶けやすくなります。尿酸の排泄も促進されます。

#### ④糖質、脂質を控えて肥満を解消する

肥満は尿酸を高め、\*動脈硬化を促進させます。

#### ⑤積極的に水分を摂取する

水分を多めにとって尿量が多くなるようにすると、腎臓から尿酸が尿とともに排泄されやすくなります。水やお茶を飲みましょう。



## 骨粗しょう症予防

慢性的なカルシウムやたんぱく質不足により、骨の量（骨密度）が減り、全身の骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンが急激に減少する閉経期以降の女性に多発します。骨の量は20歳前後でピークを迎えるため、思春期までに骨量を蓄えておくことが大切です。

### 【原因】

栄養不足（カルシウム・たんぱく質・ビタミンD・C）、運動不足、女性ホルモンの急激な減少、骨の生理的老化現象、喫煙、ストレスなど

牛乳やヨーグルトなど、カルシウムの吸収率のよい乳製品をとり、小魚や大豆製品、緑黄色野菜を積極的に献立に組み込む！



### <骨粗しょう症を予防する食習慣>

#### ①カルシウムを多く含む食品を食べる

食べ物に含まれているカルシウムのすべてが、身体に吸収されるわけではありません。

#### 《カルシウムのおよその吸収率》

・牛乳（50%） ・小魚（30%） ・野菜（17%）



- ◆牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品や、煮干しやいわし、ししゃもなど頭から食べられる小魚には吸収率のよいカルシウムが多く含まれています。
- ◆小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜、大豆製品、ひじきやわかめ、ごまなどにもカルシウムが多く含まれています。



牛乳1本(200ml)  
(Ca 220mg)



煮干し5尾(10g)  
(Ca 220mg)



小松菜1/4束(80g)  
(Ca 120mg)



豆腐1/2丁(150g)  
(Ca 180mg)



ごま 小さじ1(3g)  
(Ca 36mg)

#### ②良質のたんぱく質をとる

良質のたんぱく質をとると、骨形成と同時にカルシウムの吸収も助けます。

#### ③ビタミンDが多く含まれる食品も同時に食べる

カルシウムとともにビタミンDをとると、効率よく吸収ができます。

#### 《ビタミンDが豊富な食品》

・牛乳 ・レバー ・きのこ類 ・魚（鮭、にしん、しらす干し）



#### ④カルシウムの吸収を悪くする食品を避ける

#### 《カルシウムの吸収を悪くする食品》

・コーヒー ・食塩の多い食品 ・アルコール類 ・インスタント食品

## 悪性新生物（がん）予防

加齢にともないがん化しやすくなった細胞に、発がん物質と発がん促進物質が働きかけることによって発症します。食塩のとりすぎは胃がん、動物性脂肪のとりすぎは乳がんや大腸がん、前立腺がんを招くことが示唆されています。

### 【原因】

食べ物、喫煙、感染症、性習慣、職業、アルコール、公害汚染、医薬品、工業生産物など

熱すぎる物、塩辛い物、焦げやカビなど、がんを招く物は避け、緑黄色野菜をたっぷり食べよう！



### <がんを予防する食習慣>

#### ①野菜を1日350g以上とる、食物繊維を多くとる

- ◆特に緑黄色野菜は、がんの予防に効果があると報告されています。
- ◆トマトに多く含まれるリコピンもがんの抑制効果があるとされています。
- ◆野菜や果物に多く含まれるビタミンCも、がん予防の効果があるとされています。
- ◆食物繊維は特に大腸がんの予防に効果があるとされています。海藻、いも類、豆類、きのこ類にも多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



#### ②塩辛い食品の摂取を控える

塩辛い食品は、胃の粘膜を傷つけ、そこに発がん性物質があると胃がんの原因となります。

#### ③焦げすぎた物やカビが生えた物は食べない

- ◆肉や魚の焼け焦げた部分には、発がん性物質が含まれています。
- ◆カビが発生するとカビ毒が生成され、発がん性あるいは強い毒性、食中毒を起こします。



#### ④脂質のとりすぎに注意する

脂質のとりすぎは大腸がんの原因になるとされています。また、脂質に含まれる酵素が女性ホルモンの一種を増やし、乳がんや前立腺がんの発生危険度を高くします。動物性脂肪より植物性脂肪を多くとるようにしましょう。

#### ⑤熱い物は冷ましてから食べる

熱すぎる物は食道を刺激し、食道がんの原因になるとされています。



#### ⑥アルコールは控えめに

口腔がん、咽頭がん、食道がん、肝臓がん、乳がんなどの危険因子となっていることが明らかにされています。





## \* ②生活習慣病を予防する運動

\*生活習慣病を予防する運動（身体活動）には、いわゆるスポーツとしての運動だけでなく、日常生活の中で身体を動かすこと（生活活動）も含まれます。日常生活の中で活動量を増やし、自分に合った運動を生活習慣に取り入れましょう。

### 身体活動とは？

#### 生活活動

買い物、通勤、洗濯物を干す、掃除、洗車、階段の昇り降り、子どもと屋外で遊ぶ など

#### 運動

サッカー、野球、ウォーキング、ジョギング、ダンス、ヨガ など



### <日常生活で身体活動量を増やすコツ>

#### ◆短い距離は歩く

通勤や買い物など、短い距離なら歩いてみましょう。駐車場では、建物から遠い所に車を停めることもおすすめです。歩幅を広くして、速く歩くほうが効果は高まります。

#### ◆荷物は手で持つ

荷物は肩に担いだり背中に背負ったりするよりも、手で持つようにすることで消費エネルギーが増え、さらに腕や肩の筋力トレーニングにもなります。

#### ◆階段を使う

エスカレーターがある所でも、できるだけ階段を使うことで消費エネルギーが増え、脚の筋力トレーニングにもなります。

#### ◆家事で身体を動かす

掃除や洗濯など、こまめに家事で身体を動かしましょう。身体を大きく使って拭き掃除を試してみるのもよいでしょう。

#### ◆子どもと遊ぶ

子どもとの外遊びや身体を使った遊びの機会を増やしてみましょう。遊びを通して身体づくりを行うことは、子どもにとっても大切なことです。



## 運動の種類

運動には、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチの3つの種類があります。それぞれの運動の効果は異なります。自分に合った運動を取り入れていきましょう。

### ●有酸素運動

心肺機能を高め、体内の脂肪を燃焼させる効果があります。

### ●筋力トレーニング

筋力の維持や正しい姿勢の保持、基礎代謝量の向上に効果があります。腰痛予防にも効果的です。

### ●ストレッチ

関節の可動範囲を広げ、柔軟性を高めます。血液の循環がよくなり、けがの予防や疲労回復の効果があります。



## 〈運動をするときのポイント〉

### ◆どの程度？

適当な運動の強さは、その人の体力や年齢によって違います。「楽～ややきつい」と感じる程度、「一緒に運動している人と会話を続けていられる」程度がおすすめです。



### ◆時間は？

30分以上続ける運動で、脂肪をよりよく消費できると言われていますが、10分程度の短い運動を積み重ねるにも効果があります。食後1～3時間の間（血糖が上昇している時間）に運動をしたほうが、より効果的です。

### ◆頻度は？

週3回以上を目標にしましょう。たとえ週1回でも運動を行うことが大切です。

### ◆運動を長く続けるコツ

- ・仲間をつくる
- ・自分の体力に合った運動
- ・手軽にできる運動



### ◆運動をしないほうがよいとき

- ・食欲がない ・二日酔い ・疲れている
- ・痛みがある ・動悸や息切れ ・めまい、ふらつきを感じる



### ◆運動をするときの注意点

- ・運動中に身体の異常を感じたら すぐに運動を中止する
- ・膝や腰が悪い場合は、無理して歩くのはやめ、自転車や水泳など体重の負担がかからない運動を選ぶ
- ・運動の前後にはストレッチをして、準備運動と整理運動をする
- ・運動前や運動中、運動後に十分な水分補給を行う
- ・治療中の病気がある人は、主治医に相談してから運動をする

