

## ダイエット注意報 無理な減量はダメ

肥満は循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病と関連があり、肥満予防に取り組むことは重要です。しかしやせすぎも要注意。とくに若年女性(18歳～29歳)で目立ち、やせ状態(BMI18.5未満\*)の人が19.5%にのぼります。この年代のやせは、骨量減少や低出生体重児出産のリスクなどと関連があるとされています。また高齢者(70歳以上)では、やせ(低栄養)状態の人が増え、身体能力や筋力の低下などが問題視されています。

適正な体重を保つためには、バランスのとれた食事と適度な運動をこころがけ、こまめに体重を量ることをお勧め。太りすぎはもちろんです、無理な減量も要注意です。



\*BMI(肥満度を表す指数)

体重(kg)÷身長<sup>2</sup>(m)で求められる数値で、25.0以上が肥満、18.5未満がやせ

### 若年女性は「やせ」に注意!

■BMIの分布(18歳～29歳)

	やせ・低栄養	適正	肥満
男性	13.3%	67.0%	19.7%
女性	19.5%	71.3%	9.2%

## しっかり食事で栄養バランス!

米、パン、めん類などの「主食」、魚や肉、卵、大豆製品などおかずの中心となる「主菜」、「主食」と「主菜」に不足する栄養を補う「副菜」。この3つを意識してそろえることが大切です。

**主食**

主に糖質エネルギーの供給源となります。

**主菜**

主にたんぱく質や脂肪の供給源となります。

**副菜**

主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補います。

多様な食品を組み合わせよう。

食品に含まれる栄養素の種類と量は食品ごとに異なります。特定の食品や特定成分を強化した食品に依存することなく、いろいろな食品を摂りましょう。



調理方法が偏らないようにしましょう。

揚げ物・炒め物は油を多く摂りますし、煮物や汁物は塩分が多くなります。食品をおいしくする調理ですが、その方法が偏らないようにしましょう。



**1日プラス70gの野菜を摂ろう。**

野菜の摂取量は1日350gが推奨されていますが、現状は平均280g。プラス70gの野菜は、野菜炒めなら半皿分、トマトなら半分です。これを意識して野菜不足を解消しましょう。

小学生以外はカルシウム不足に注意しよう。

カルシウムの摂取量は、学校給食のある小学生を除いて低い状況にあります。牛乳・乳製品、緑黄色野菜を含む野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に摂りましょう。



**食塩は男性8g未満、女性7g未満に抑えよう。**

食塩摂取量の目安は男性で1日8g未満、女性で7g未満とされていますが、実際は10g。食塩の供給源の約7割は調味料など。塩、みそ、しょうゆなどは控えるようにしましょう。

## ご家庭でも「バランスのとれた食事」を



私たち栄養管理室の管理栄養士は、外来・入院患者さんの栄養状態の維持・改善を目的として栄養管理を行っています。

入院中の患者さんには病態に合わせた食事を提供し、摂取量や栄養状態を評価しながら、退院までの栄養サポートを行っています。

また、医師の指示のもと患者さんの生活習慣や病態に応じた栄養相談を行っています。

今回はご家庭でできるバランスのとれた食事についてお話ししました。生活習慣病予防のためにもバランスのとれた食事をご家庭でもこころがけていただきたいと思えます。

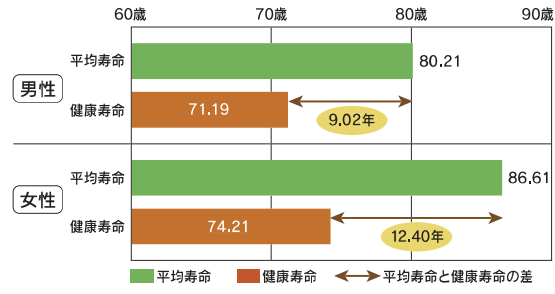
栄養管理室

## 健康寿命を延ばすために

日常生活に制限のない健康寿命は、平均寿命に比べて、男性で約9年、女性で約12年ほど短くなっています。健康寿命を延ばすことは、個人の生活の質向上や社会的な負担軽減といったメリットがあります。バランスのとれた食事と栄養で、健康増進、疾病予防や介護予防につなげましょう。



■平均寿命と健康寿命の差



食生活指針の解説要領(平成28年 文部科学省 厚生労働省 農林水産省)より

## 食生活指針って 知っていますか?

「食生活指針」は、生活の質向上を目指して、バランスのとれた食事内容を中心に、食料の安定供給や食文化、環境にまで配慮して国が定めたものです。10項目あるうち、バランスのとれた食事については5項目(表の③～⑦)あり重要視されています。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直しましょう。

栄養バランスの偏りは、肥満や生活習慣病、ひいては運動機能の低下など様々な健康被害につながります。健康増進や生活の質向上のためにも、日々の食生活をチェック。改善点があれば見直していきましょう。

おろろろー楽ろろー!  
バランスのとれた食事で  
健やかな毎日を!

