＼管理栄養士がアドバイスする／

健康に導く生活のコツ

年齢やライフスタイルに関わらず誰でも今日から実践できる“健康に過ごすための見直しや工夫”を、脳卒中予防に向き合ってきた管理栄養士がアドバイス。日々のちょっとした意識で、未来のあなたを救うことにつながりますよ。

五十嵐（いがらし） 祐子（ゆうこ）　一般財団法人 広南会 広南病院　栄養管理部 室長／管理栄養士・医学博士

東北でも有数の治療実績を誇る脳神経疾患専門病院「広南病院」にて栄養指導等を行うほか、増加傾向にある若年層の脳卒中を毎日の食生活から予防していきたいという思いから「食事改善プロジェクト」に参画。食事セミナーイベント、WEB運営など様々な活動を展開。最近では『脳神経疾患の専門病院 広南病院が考える毎日使える減塩レシピ』（プレスアート発行）を監修。

食事改善プロジェクト　http://www.web-mov.com/
脳神経疾患の専門病院 広南病院　https://www.kohnan-sendai.or.jp/

第5回テーマ　食事で生活習慣病を予防しよう

生活習慣を見直そう

私たち日本人は、医学の進歩などにより世界有数の長寿国になりました。しかしその一方で、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が増加し、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患を合併するリスクも高くなっています。

生活習慣病は、偏った食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなど、不健全な生活の積み重ねが原因であるため、日々の生活を改善することで予防することができる病気です。特に、バランスのとれた食事や運動、禁煙を行うことで、肥満をはじめとするリスクを取り除くことができます。

若いうちから正しい食習慣を身につける

私は毎日脳卒中患者さんへの再発予防のための栄養指導を行っています。

患者さんから食習慣の聞き取り調査を行ってみると、特に若齢の方ほど、食事の回数や量が不規則で、野菜や果物を食べる習慣がないなど、食事を根本から見直す必要性を感じます。

以前入院された10代の子どものケースでは、母親が食事をきちんと食べる習慣がないためにお子さんも食事をほとんどとらず、お菓子やジュースなどを食事として済ませていました。そのため提供される病院食がとても食べられない…といったこともありました。血液検査では低栄養で、貧血傾向にありました。

親や家族の食習慣が、子に影響することを痛感させられますね。このような負の連鎖を断ち切るためにも、正しい食習慣を子供の頃から身につけることの重要性を感じます。

ここで、生活習慣病予防のために取り入れたい食材を選んでみました（下記参照）。これらの食材は、動脈硬化を予防する良い油や、ビタミン・食物繊維・たんぱく質などをたっぷり含みます。毎日の食事に上手に取り入れて健康に過ごしましょう!

You are what you eat.（人は食べたものでできている）という言葉があります。

決して、お菓子やカップラーメンだけで人間の身体が作られるものではありません。長期にわたって偏った食事をとることは、生活習慣病など疾病のリスクが高まることをご理解下さい。

さらに控えたい食材では、動物性脂肪（バター、牛脂、豚脂、鶏皮など）、清涼飲料やお菓子などの糖分が多い食材、塩分が多い食品、アルコール飲料です。取りすぎれば糖尿病や脂質異常症、肥満の原因になりますので控えめがのぞましい食材といえるでしょう。

とはいえ、おいしいものばかり控えなければいけないの?…なんて悲観しすぎることはありません。一番大切なのはゆっくりとよく噛んで食事を楽しみ、満腹まで食べ過ぎないこと! 毎日美味しく食事をいただけることに感謝をして日々過ごしたいものですね。

■ 生活習慣病予防のために取り入れたい食材

① 青魚（鮮魚か缶詰）　② 緑黄食野菜
③ 海藻　④ きのこ
⑤ 豆腐など大豆製品

■ 生活習慣病予防のために控えたい食材

① 動物性脂肪　② 清涼飲料水
③ お菓子　④ アルコール飲料
⑤ 塩分の多い食品