



食生活への配慮は30歳ごろから始めよ

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

病気を生じる要因とその割合は生活習慣要因50%、遺伝要因20%、外部環境要因10%、その他10%と報告されています(田辺功:朝日新聞2002.8.10引用)。生活習慣要因には食生活、運動、喫煙、飲酒、過労、居住環境、遺伝要因には遺伝子異常、老化、外部環境要因には環境汚染、公害、地球温暖化などがあります。これらの要因の中で最も重要なのは食生活です。体の三大栄養素は脂質(脂肪酸、中性脂肪、コレステロール)、タンパク質、炭水化物です。これらのうち、脂質は肝臓で生成されたり、食事から摂取されるので、不足することはありません。むしろ、脂質を過剰に摂取したために生じる障害が問題です。

コレステロールのうち、LDL(悪玉)コレステロールは細胞内に取り込まれ、ホルモン産生や細胞膜形成の働きをしますが、血中に過剰に存在すると、血管壁に沈着、蓄積し、血管内壁を傷つけ、最終的には動脈を固くします。これに対し、HDL(善玉)コレステロールは血管内の貯まった余分なコレステロールを回収し、肝臓に運びます。また、このような作用から脂質を過剰に摂りすぎると動脈硬化症をきたし、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、高血圧を引き起こす原因となります(付図参照)。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、総脂質の摂取エネルギーが総摂取エネルギーに占める割合、即ち、脂肪エネルギー比率の目標値を20~30%と定めています。脂肪エネルギー比率が30%を超えている人の割合は、20歳以上の男性では約35%、女性では44.4%と報告されています(国民健康・栄養調査:厚生労働省、令和元年引用)。日本人の主な脂質源は魚や大豆加工食品、野菜や果物、穀物が中心でしたが、西洋風になるにつれて、脂質の摂取量が増加してきています。

脂質をとりすぎないことが大切ですが、体に良い働きをする脂質もありますので、栄養バランスのとれた食事を心がけることです。

それには、調理で蒸す、煮る、油を使わず網焼き、肉は脂肪の少ないものを選び、脂身や皮を取り除くなどにより脂質を減らし、

- ①1日3食をしっかり食べる
- ②揚げ物(天ぷら、フライなど)を控える
- ③1日1食には魚料理にする

などを日常生活に取り入れることです。

高齢になって、何年間も脳梗塞で寝たきりにならないためには、30歳頃から努力するべきでしょう。

粥腫(じゅくしゅ) 出血 内腔



動脈硬化をきたした冠動脈
(LDLコレステロールが過剰なため、心臓の筋肉に栄養を供給する冠動脈が狭くなった状態です)



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

受付: 平日8:30 ~ 17:15