

シリーズ第22話

太るも痩せるも食事が基本

厚生労働省は、21世紀の日本をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年（働き盛り）期死亡の減少、健康寿命の延伸および生活の質の向上を実現することを目的に、平成22年度まで「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21）を展開しています。

近年、糖尿病をはじめ高血圧、高脂血症など生活習慣病と呼ばれる疾患は増加し、医療費の増大に歯止めがかかりません。これを抑制できるように健康を増進し、疾病を予防することに重点を置いた対策を推進しています。その対策のひとつが特定健診や特定保健指導です。特定健診の結果、特定保健指導が必要であるといわれた人はもちろん、メタボ予備群の人にも

知っていたいただきたいことは「太るも痩せるも食事が基本」ということです。

内臓脂肪を減らすためには、適度な運動を継続して行うことが重要であることは、前回（ほのか3月号）でもお伝えしました。これをさらに効果的にするために正しい食生活を送ることが大切です。

こんな人は内臓脂肪に要注意！

- ・ お腹がポッコリ出ている
- ・ お腹が出ている割につまんでもそれほど厚みがない
- ・ 血糖値が高い
- ・ 高脂血症だと診断された
- ・ 脂っこいものや甘いものをよく食べる
- ・ アルコールをよく飲む

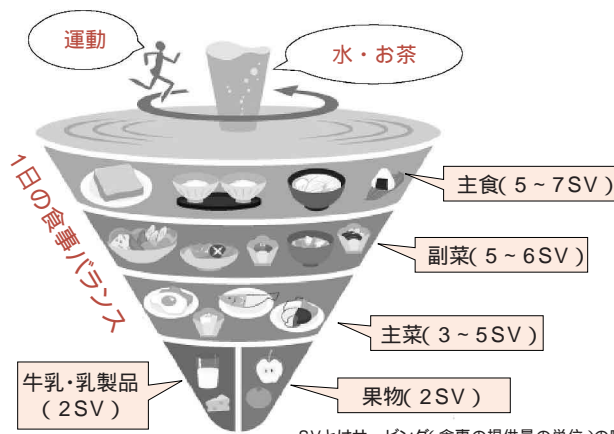


市民病院 栄養管理課
かわで たかよし
運営課長 川出隆由

テレビや新聞、雑誌などで「食べれば痩せられる」式の偏ったダイエット法を紹介していることがあります。これらのダイエット法には健康上の弊害も多く、お勧めできるものはいえませんが、

偏った食生活を送りダイエットをするよりも、バランスのとれた食生活と適度な運動を習慣にした結果、ダイエットに成功するという方が理想的といえます。

最近では、テレビやコンビニエンスストアのお弁当コーナーなどで「食事バランスガイド」をお知らせしていることがありますが、これは厚生労働省と農林水産省が推奨するバランスのとれた食事を「コマ」で表現したものです。このコマが傾かずにはまわるような食事が理想的です。



SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

市民病院の特定保健指導では、管理栄養士によるバランスのとれた食事についての指導も実施しています。長年の生活習慣を変えていくことは大変ですが、あまり気負わず、できることから日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。