

一般財団法人脳神経疾患研究所・社会福祉法人南東北福祉事業団・医療法人社団三成会・医療法人社団新生会



南東北

第309号 院是「すべては患者さんのために」

URL:http://www.minamitohoku.or.jp E-mail:info@mt.strins.or.jp

総合南東北病院・南東北福島病院
附属須賀川診療所・大越診療所・滝根診療所
南東北裏磐梯診療所・南東北松原診療所・泉崎南東北診療所
南東北医療クリニック・南東北眼科クリニック
南東北がん陽子線治療センター
介護老人保健施設ゴールドメディア・同南東北福島・同南東北川俣・同三春南東北リハビリケアセンター・同泉崎南東北リハビリケアセンター
南東北訪問看護ステーションゴールドメディア・同たんぼば・同船引・同福島・同泉崎
総合南東北福祉センター・シルクロード館
東京総合保健福祉センター江古田の森
南東北春日リハビリテーション病院・新百合ヶ丘総合病院
南東北第二病院



吉田副主任

生活習慣病とは、食事や運動など生活習慣が原因で起こる疾患の総称。具体的には糖尿病や高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、脳卒中・心疾患などの循環器病、慢性閉塞性肺疾患、大腸がん、アルコー

生活習慣病と食事のはなし

百歳以上が6・7万人、90歳以上が初めて2百万人を超えるなど日本人の平均寿命は年々伸びているが、その一方で生活習慣病と呼ばれる疾患が増えています。10月20日(金)に開かれた総合南東北病院の医学健康講座で同病院栄養管理科の吉田明子副主任が「生活習慣病と食事のはなし」と題して講演した内容を要約、食生活面から生活習慣病の予防・対策を考えます。

ゆっくり、よく噛んで肥満予防 減塩、薄味が健康の“隠し味”

発症要因は①病原体や有害物質などの外部環境②体質などの遺伝、加齢など③食生活や運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣の3つに大別されます。今回は生活習慣病予防としてすぐ始められる食生活に絞ってお話しします。

食生活で大切なのは適正体重の維持と食塩摂取量の減少です。太っていると脂肪細胞から炎症性生理活性物質が大量に分泌され、増えると高血圧や免疫異常、糖尿病の原因となる耐糖能障害、動脈硬化の原因となる血管病、脂質異常などの引き金になります。肥満で良いことはありません。肥満には内臓脂肪が多いリンゴ型、皮下脂肪が多い洋ナシ型があります。リンゴ型の人はメタボリック症候群のリスクが高いといわれます。

東日本大震災後に福島県の子どもが肥満気味との報道がありました。大人も男子の体格指数(BMI)は全国平均を上回り24・8でワースト2位、女性は23・9で同1位の「肥満県」です。理想の体格は、体格指数【体重(kg)

減塩のためにできること

- ①だしを効かせるだしの風味が旨いでしょう
- ②麺類のスープを減らす
スープは2~3gの塩分がたっぷり
- ③漬物は少量漬物がおすすめ
- ④減塩の調味料を使う
- ⑤しょうゆはかけるよりつける
- ⑥スパイスで味をメリハリを
辛味や酸味で、薄味を感じなくります
- ⑦カリウム食品を多く食べる
カリウムは塩分を排出します。野菜や果物多く食べましょう
- ⑧みそ汁は具たきん
同じ塩分量でも減塩になります
- ⑨加工食品を控える
知らない塩分を摂ってしまいます
- ⑩薄味に慣れる
物に小さい頃から薄味に慣れておきましょう
- ⑪食塩に調味料を
置かない
塩分の増加をしないようにしましょう
- ⑫料理は温かいうちに
湯気と塩味が減ります

身長(m)÷身長(m)が若い人(男女別なく18~49歳)は18・5~24・9、50~69歳は20~24・9、70歳以上はやせ過ぎても病気の引き金になるので21・5~24・9とされています。例えば65歳で身長150cmの女性なら体重は45~56kg、70歳で身長170cmの男性なら体重が62~72kgが目安で太り過ぎ、やせ過ぎは良くないというわけです。

肥満を防ぐには食事の速さなどが関係しているといわれます。ある調査によると戦前は一回の食事に咀嚼回数が1500回で食事時間は22分だったが、現代は食べ物が柔らかくなっていてそのためか噛むのは半分以下の620回、食事時間も半分以下の11分。国民栄養調査でも食事時間の速さを

今月号のなかみ

- ▶ 2面=健康生活あんなナビ、1面続き
- ▶ 3面=リハ科のワンポイントアドバイス、相談課からのメッセージ
- ▶ 4面=第30回南東北連合学術学会開く、大阪の医療関係者がBNCI研究センターを視察、がん診療連携拠点病院研修会
- ▶ 5面=総合福祉センターだより、ゴールドメディアだより、陽子線治療実績、当院の目標
- ▶ 6面=らくらく簡単ストレッチ、最近よく聞く言葉
- ▶ 7面=当院が2年ぶり2度目のG.P環境準大賞、増子輝彦さんのコラム、12月の医学健康講座、10月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面=旬の健康レシピ、薬局だより、編集後記

自覚しているのは、肥満者の方が痩せている人の1.8倍の63・9%で食べ方が速いと太る傾向との報告もあります。①食事が5~10分②一口で食べる量が多い③菓子パンなど柔らかいものを好む④すぐ飲み込む⑤食べながら飲み物を飲む―人は要注意です。ゆっくり噛んで食べると肥満予防になります。太り気味の方は今晩から少量でもよく噛む食事を意識してください。きっと食事の量は減ると思います。そこで大事なのが、第6の栄養素といわれる食物繊維の摂取。目標は男子(18~69歳)が20g以上、女子は18g(2面につづく)