

らんちたいむ

令和 6 年度 2 月号
大津市教育委員会



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

生活習慣病を予防しよう

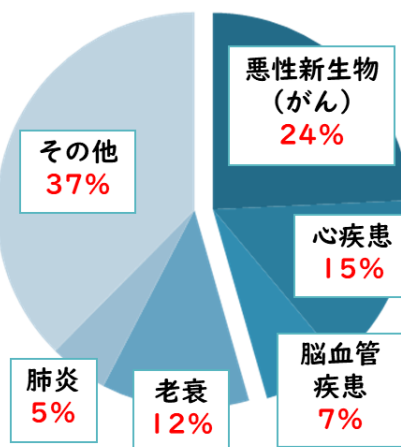
食習慣は、健康に大きく影響します。朝食を抜くなどの「欠食」や、好き嫌いなどで食事が偏ってしまう「偏食」、夜遅くに食べる「夜食」などが続くと、生活習慣病になりやすくなります。生涯にわたって、健康で活動的な生活を送るために、自分の食習慣をふり返りましょう。

●生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事、運動、休養（睡眠）、喫煙や飲酒などの生活習慣が原因となって発症する病気です。日本人の死亡原因は、右図のように死因の上位を悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病で約 50%を占めています。

大人だけでなく、子どもも生活習慣病になることがあるため、家族で規則正しい生活習慣を身に付けることがとても大切です。

死亡原因の割合（令和5年）



（厚生労働省 人口動態統計より）

望ましくない生活習慣

糖分、塩分、脂質の多い食事
食べ過ぎ・運動不足、ストレス
過度な飲酒、喫煙、寝不足

続けて
いると…

生活習慣病

がん、脳血管疾患
心疾患、糖尿病
高血圧症など

●食事の 3 つのポイント

①主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

主食、主菜、副菜を揃えるとバランスのとれた食事になります。これに、野菜がたっぷり入った汁物や牛乳・乳製品、果物などを組み合わせましょう。

主食

ごはん、パン、
麺など

主な栄養素：炭水化物
主な働き：エネルギー
源になる。

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻

主な栄養素：ビタミン、ミネラル、食物繊維

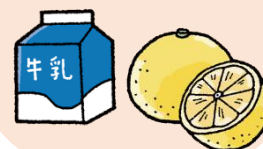
主な働き：体の調子を整える。

主菜

魚、肉、卵、
大豆・大豆製品

主な栄養素：たんぱく質
主な働き：筋肉や血液を作る。
エネルギー源になる。

食事にプラス



②食塩のとりすぎに注意。

食塩に含まれるナトリウムは、筋肉や内臓の働きを正常に保ったり、神経の働きを助けたりします。しかし、塩分をとりすぎると、塩分濃度を調節するよう、体内に水分を多くため込もうとし、血液量が増加します。そのため、血管壁に圧力がかかり、高血圧や心臓病を起こしやすくなります。

食品を選ぶ際には、「栄養成分表示」を見て選ぶようにしましょう。

「栄養成分表示」→

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量



1人1日当たりの食塩の目標摂取量【g/日】

	男性	女性
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

～減塩のコツ～

- 香辛料、香味野菜や酸味を利用する。



- だしをきかせる。
少ない塩分でも、だしの旨味でおいしく食べられます。



- 野菜をたくさんとる。
野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウム(塩)を排出します。



③脂質は量と質を考えて。

肉類や乳製品の脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸のとりすぎは、血中の中性脂肪やコレステロール濃度を上昇させ、動脈硬化や脂質異常症を起こす場合があります。一方、魚や植物性食品の油に多く含まれる不飽和脂肪酸の種類にはDHAやEPAなどがあり、これらは体内で合成できません。そのため、「必須脂肪酸」と呼ばれ、食事から摂取する必要があります。

動物、植物、魚由来の脂質をバランスよくとりましょう。

肉類や乳製品の脂(あぶら)

- ・常温で固体
- ・飽和脂肪酸

バター、ラード、肉の脂など



血液中
に増加

- ・中性脂肪
- ・コレステロール

とりすぎに注意しましょう。

魚や植物性食品の油(あぶら)

- ・常温で固まらず液体
- ・不飽和脂肪酸

青魚、ごま油、サラダ油、

オリーブ油など

