



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

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わる病気のことをいいます。この生活習慣病には、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧症、心臓病などがあります。子どものときからの食事や運動、睡眠などを良好な状態にすることで、生活習慣病の発症の危険性を少なくすることができます。

らんちたいむ2月号では、生活習慣病を予防するための食習慣のポイントを3つ紹介します。

① 主食・主菜・副菜を組み合わせよう

毎日を健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をバランスよくとることを心がけましょう。単品（丼ぶりものやめん類）で済ませてしまいがちな忙しいときも、たんぱく質の食品や野菜が入っているものを選んだり、間食に牛乳や果物を食べるなど工夫をしましょう。



② 塩分を控えめにしよう

日本の食生活では、みそ汁、煮物、漬物などを食べる文化があり、みそやしょうゆ、塩などを用いた調味料を多くとる傾向があります。普段使用している塩分よりも減塩されているものに変更したり、低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々に薄味に慣れていきましょう。

食塩摂取量の目標

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

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年）版」

*令和元年度、国民健康栄養調査結果

食塩摂取量の平均値 10.1g

男性・・・10.9g

女性・・・9.3g

☆減塩のコツ

香辛料や香味野菜、果物の 酸味を利用する



にんにくやしょうが、柑橘類の酸味を組み合わせる。

新鮮な食材を使用する



食材の持ち味を活かし、薄味の調理をすることができる。

低塩の調味料を活用する



酢、ケチャップなどを上手に使用する。

調味料はかけるより つけて使用する



調味料は、味付けを確かめてから使用する。

汁物は具たくさんにする



同じ味付けでも減塩につながります。

めん類の汁は残す



汁には、2～3gの塩分があります。

③ 野菜、果物をとろう

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。がんや循環器疾患、糖尿病などの予防のために毎日食べることが大切です。

野菜が体によいことがわかって、今まであまり食べていなかった場合には、たくさん食べるのが大変かもしれません。野菜を食べるときには、炒めたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えることによって、かさが減って食べやすくなります。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」



野菜約 100gの目安



トマト…1個



きゅうり…1本



にんじん…1/2本



だいこん…1/8本



こまつな…2株

果物は糖質を多く含んでいるため、食べ過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になる可能性があります。毎日少しずつ食べるように心がけましょう。

果物約 100gの目安



みかん…1個



りんご…1/2個



キウイフルーツ…1個



バナナ…1本



グレープフルーツ…1/2個

*果物の目安は、1日約200g程度です。