



## 生活習慣病を予防しよう

大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

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かかわって起こる病気のことです。生活習慣病には、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、悪性新生物（がん）、肥満症、骨粗鬆症、歯周病などがあります。子どもの頃に身についた生活習慣を、大人になって急に变えることは難しいです。ですから、正しい生活習慣を子どもの頃から身につけて、生活習慣病を予防しましょう。

令和4年 主な死因別死亡数の割合 (%)

順位	死因	全国	滋賀県
1位	☆ <u>悪性新生物</u>	24.6	24.8
2位	☆ <u>心疾患</u>	14.8	15.8
3位	老衰	11.4	10.9
4位	☆ <u>脳血管疾患</u>	6.8	6.1
5位	肺炎	4.7	3.6

引用資料：厚生労働省人口動態調査(都道府県別)



☆主に生活習慣に関係する疾病が、死因の上位を占めています。  
生活習慣を見直して健康的な生活習慣を身につけましょう。

## 生活習慣病をまねきやすい食生活は？

あてはまるものに☑をつけてみましょう。

- 朝食を食べないことが多い。
- のどがかわいたら清涼飲料水を飲むことが多い。
- ファーストフードが好きでよく食べる。
- インスタントラーメンやレトルト食品が好き。
- 食べるのが早い。
- 毎日スナック菓子や甘いお菓子を食べる。
- 煮物や野菜料理などはあまり食べない。
- 夕食はおなかがいっぱいになるまで食べ過ぎてしまう。
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べる事が多い。



✓が3つ以上あった人は要注意！！

食習慣をもう一度見直してみよう。

チェック項目のような食生活では栄養バランスがくずれたり、肥満、糖尿病などの生活習慣病を招くこともあります。今から規則正しい食習慣を心がけましょう。

# 生活習慣病になりにくい食生活の4つのポイント！

## ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

主食…ごはん、パン、麺類など、主に炭水化物を含むもの

主菜…肉、魚、卵、大豆および大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



## ★野菜を食べましょう

野菜は、ビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



### 野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

## ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれているので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



### 減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>調味料をかけすぎない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------

## ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとって骨粗鬆症を予防しましょう。また、ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



<p>● <b>カルシウムを多く含む食品</b></p> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど</p>	<p>● <b>ビタミンDを多く含む食品</b></p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類</p>
--	---