

①規則的な食事習慣を
 1日3食規則正しくできただけ決まった時間にとりましよう。不規則な食習慣は早食いやドカ食いにもつながります。食べ過ぎによるカロリーの過剰摂取は血糖や中性脂肪を上上げ、動脈硬化の原因になります。ゆっくり噛んで食べることも効果的です。

②バランスの良い食事を
 主食(パン・麺・ご飯) + 主菜(肉・魚・卵・大豆製品等) + 副菜(野菜・きのこ・海藻等)をそろえましよう。偏った食事では、摂取する栄養素に偏りができるため、カロリーの過剰摂取や悪玉コレステロールを上げ玉コレステロールを上げ飽和脂肪酸の過剰摂取につながる場合があります。特に主食・主菜の取り過ぎには注意しましよう。一方、副菜は血圧・血糖を下げる働きがあり、積極的に献立に取り入れましよう。

食生活を見直そう

③甘い物、アルコールは控えめに

甘い物やアルコールの取り過ぎはカロリーの過剰摂取につながります。特に洋菓子などの乳製品や卵を材料に作られたものは飽和脂肪酸が含まれるため悪玉コレステロールを上上げる場合があります。1日平均純アルコールで20g程度(ビール500ml、焼酎100ml程度)です。上手に付き合ひ、取り過ぎには注意しましよう。

体を動かそう

血管を傷つける生活習慣は食生活のみによつて引き起こされるものではありません。運動不足、喫煙、肉体的・精神的ストレスと、その中でも運動不足は過食との相乗効果によつて肥満を招きやすく、さまざまな病気を誘発します。運動の効果は、肥満の改善、骨粗しょう症の予防・高血圧の改善、中性脂肪の減少、HDLの増加、高血糖の改善、自律

歩き方を変えてみよう!!(10分間での消費カロリー)

	ゆっくり歩行	普通歩行	速歩	かなり早い速歩	歩行&ジョギング	ジョギング
体重 60kg	15	20	30	45	55	70
体重 80kg	25	30	40	55	65	80

単位 Kcal

神経系調節機能の向上などがあげられます。運動不足の改善は、心身ともに健康にします。まずは、今より10分でも多く歩くことから始めませんか。歩行10分は約千歩で、だいたい1kmです。たかが10分、されど10分。体を動かすことを意識して、取り組むことが運動不足の解消、健康的な生活への第一歩となります。

取材を終えて
 たばこをやめると太るといいますが、それはニコチンによる味覚障がい改善され、食べ物の味が良くなるように、おいしく食べて過ぎてしまうのと、もう一つは、口が寂しくなり、つい食べてしまうから

食べ物のエネルギー量と100kcalの目安

ごはん(少なめ) 100g/食塩0.0g 60% 168kcal	ごはん(普通盛り) 150g/食塩0.0g 40% 252kcal	ごはん(多め) 200g/食塩0.0g 30% 336kcal
ごはん(大盛り) 300g/食塩0.0g 20% 504kcal	おにぎり(梅) 食塩1.1g 65% 154kcal	牛丼 食塩3.3g 15% 709kcal
かつ丼 食塩3.9g 10% 1,014kcal	トースト(8枚切り) 45g/食塩0.6g 85% 119kcal	トースト(6枚切り) 60g/食塩0.8g 65% 158kcal
クロワッサン 食塩0.4g 75% 134kcal	カップ焼きそば 食塩4.6g 20% 518kcal	カップラーメン 食塩5.5g 30% 358kcal
ビール(中びん) 500ml/食塩0.0g 50% 200kcal	ウイスキー 35ml/食塩0.0g 83kcal	コーラ 350ml/食塩0.0g 60% 161kcal
缶コーヒー 190ml/食塩0.2g 72kcal	マヨネーズ 大さじ1/食塩0.3g 80kcal	バター 大さじ1/食塩0.2g 89kcal
ポテトチップス 35g/食塩0.4g 50% 194kcal	あんぱん 食塩0.6g 40% 252kcal	どら焼き 110g 35% 306kcal
シュークリーム 食塩0.3g 45% 221kcal	ドーナツ 60g/食塩0.5g 45% 232kcal	チョコレート 30g/食塩0.1g 60% 167kcal

斜線が100kcalのおおよその割合です。

「コツコツ動こう! 100Kcal ポケットブック 運動編」から抜粋

取材協力
 健康増進センター
 口が寂しいと感じたら、ガムを噛むのが良いといいますが、他にも散歩などの運動をして、生活習慣病予防の一日一万歩を目標にしてみてはいかがでしょうか。

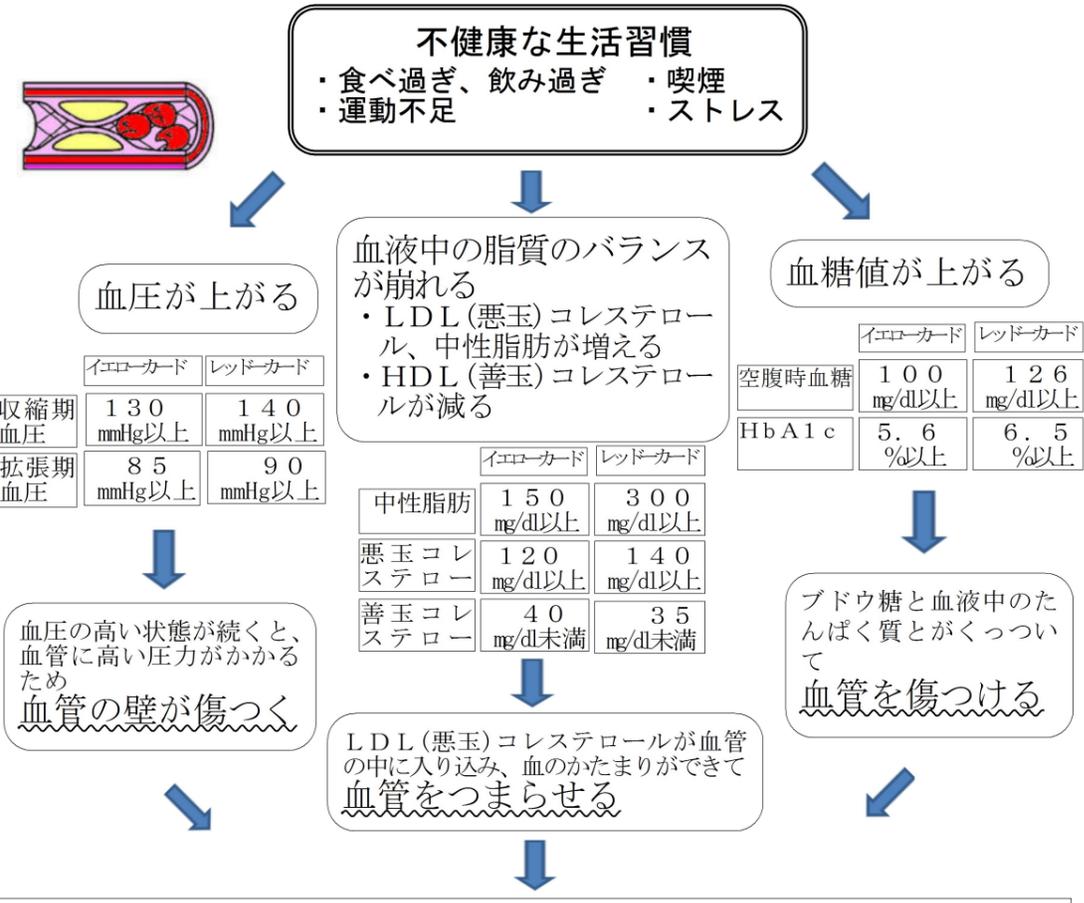
血管元気!!

~生活習慣病は血管を傷つけている~



血管を元気に保つには、動脈硬化を予防することが大切です。動脈硬化はよく聞く言葉ですが、具体的には「動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりして本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変」の総称で、病名ではありません。動脈硬化が進むと、血管の弾力がなくなり、血管内部がコレステロールなどにより狭くなり、最後には血管が詰まってしまうこともあります。血管は年齢とともに少しずつ硬くなっていき、すが(硬化)、血液の中の脂質のバランスが崩れたり、血糖や血圧が上がることで加速的に進行することがわかってきました。動脈硬化に痛みはありません。そのため、自覚症状がないまま静かに進行していきます。

健康な体を作るために、運動をしたり、食事に気をつけたりする方も多いことと思います。健康増進センターでは「血管元気生活」という教室を開催していますが、今回は血管を元気に保つていく大切さについて話を伺いました。
 (担当/新井博海、三塚好江、新井紀子、栗田一成、加藤和代、武井香代子)



血管の元気を保つカギは、生活習慣にあります。次にそのポイントを紹介します。
