

和食の良さを見直してみませんか？

現在の日本人の食生活では、動物性たんぱく質や脂肪分、塩分の摂りすぎ、食物繊維の不足が課題となっています。

お肉や脂っこいものの食べ過ぎ、麺類や丼物など糖質に偏ったメニューなどに加え、日ごろの運動不足が続くと、消費しきれなかった過剰なエネルギーは脂肪として蓄えられます。特におなかの周りにつきやすい内臓脂肪や、肝臓や筋肉につく脂肪は、血圧、コレステロールや血糖値の上昇を促す原因となり、メタボリックシンドロームを引き起こします。

一方で長寿の村の伝統食を調べた結果、穀物、イモ類、発酵食品を多くとっていることが分かっています。穀類を中心とした和食は、植物性の食品や魚などを組み合わせることで食物繊維が多く、植物性のタンパク質も摂ることが出来ます。バランスの良い献立が可能で、満腹感も続くため間食を防ぐことにもつながります。また、食物繊維によって便通の改善や腸内細菌のバランスの改善に役立ちます。

【メタボ対策によって医療費が減少！】

国が進めている特定健診（メタボ健診）では、メタボリックシンドローム予備軍や該当するかたを対象に、生活習慣の課題を解決するための情報提供や保健指導が実施されているのをご存知でしょうか？



厚生労働省によると、食事や運動など生活習慣の見直しを行った結果、メタボリックシンドロームに関連する主な3疾患（高血圧症、脂質異常症、糖尿病）の、一人当たりの医療費が減少したという結果が出ています。

（男性：34,800円、女性：29,170円の減少）

肥満の判定基準であるBMIが25を超えている場合、いまの体重から3～5%の体重を減らすだけでも、将来の病気のリスクを低くすることができるということになりますね。

※BMIとは、身長と体重で計算できる肥満の判定基準です。（25以上は肥満）

$$BMI = \text{体重} [kg] / \text{身長} [M^2]$$

「そうはいつでも生活習慣を自力で変えるのは難しい！」

そんな方は、食事記録表を使った栄養士のアドバイスや、面談による食生活の相談ができますので、主治医またはスタッフに一度ご相談ください。

参考文献

- ・肥満診療ガイドライン 2016：日本肥満学会編集、ライフサイエンス出版、2016