



撮影場所 矢巾キャンパス・体育館内・トレーニングルーム

健康管理センターだより

(生活習慣病の予防特集)

生活習慣病の予防のために



栄養相談室（管理栄養士）

左から 竹島 沙史里
細川 幾恵
佐藤 由美

近年、飽食の時代と共に、私たちの食生活は物質的に豊かになってきております。同時に過剰栄養や栄養バランスの偏り、運動不足が問題となり、耐糖能異常、脂質代謝異常、高血圧などが要因で心疾患、脳血管疾患などが発症することも明らかとなっています。これらは日本人の死因の上位を占め、厚生労働省でも「健康日本21」で指針を掲げ取り組んでいます。

食生活をはじめ、運動、休養、喫煙、飲酒など生活習慣によって引き起こされる病気を「生活習慣病」と呼びます。日本人の平均寿命が年々延びる中、健やかで心豊かに生活がおくれる寿命を長く保ちたいものです。生活習慣の改善によって病気を予防することができるため、日頃から個々の健康状態を知り、その程度を把握し、健康管理への意識を高めることが大切です。

栄養部の栄養相談室では、早期予防のため健康管理センターより依頼があった学生さんや職員の方々に管理栄養士が食生活のアドバイスをさせていただきます。

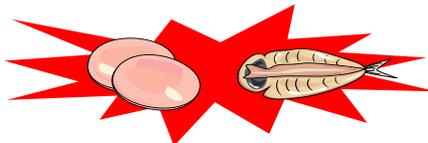
1. 1日3食食べましょう

毎食の食事は、身体の機能や健康状態を維持していく上で大変重要です。食事を抜くと空腹感が強くなり、食べる量が必要以上に増え、カロリーオーバーの原因につながります。1食にカロリーが偏らないように量のバランスも考えましょう。



2. 味付けは薄味にしましょう

塩分の摂り過ぎが原因で高血圧・糖尿病から動脈硬化症につながります。塩分を多く含有する魚の干物、ハムなどの肉加工品、漬物、汁物の摂り過ぎに注意しましょう。薄味でも美味しく召し上がれるよう香辛料、香味野菜、酸味などめりはりをつけた味付けにすると上手に減塩ができます。濃い味付けから薄い味付けに慣れ、素材の旨みを楽しみましょう。



油脂・調味料	エネルギー
	大さじ1杯 (15ml)
ラード・ヘッド	113kcal
植物油	111kcal
マヨネーズ	84kcal
バター	89kcal
生クリーム	65kcal

3. 脂肪は少なめに

脂質は1グラム当たり9キロカロリーとカロリーが高く、効率よく摂れる身体の大切なエネルギー源です。しかし、脂質の過剰摂取は体脂肪を増加させ、血液の血清コレステロールの増加の要因となります。また、生体機能に深くかかわりをもつことから、摂取する脂肪の「質」にも注意し、動物性脂肪、植物油、魚油をそれぞれバランスよく摂取しましょう。

4. タンパク質は多からず、少なからず

たんぱく質は身体を作る大切な栄養源です。たんぱく質が分解されてできるアミノ酸のうち、体内で作ることのできない必須アミノ酸は生命の維持に必要です。毎食の食事に主菜料理（肉・魚・卵・大豆製品を含む）を必ず1品は摂るようにしましょう。但し、過剰摂取は栄養過多やカルシウムの利用効率を悪くし、腎臓に負担をかけるため摂り過ぎにも気をつけましょう。



5. カルシウムを十分摂りましょう

カルシウムは歯や骨を作るだけでなく、出血を防ぎ、筋肉の収縮や神経刺激伝達系に働く大切な役割を担っています。きのこや海藻に含まれるビタミンDや納豆やひじきなどに多く含まれるマグネシウムと一緒に摂取すると吸収率がアップするため上手にとりましょう。



6. 毎食に野菜料理を

野菜は食物繊維・ビタミン・ミネラルの供給源となります。野菜の食物繊維は高血糖・高LDLコレステロール血症の予防、排便を促進します。野菜料理が摂れない方は、野菜ジュースや野菜たっぷり入りのスープなどで補うようにしてみましょう。



7. アルコールと上手に付き合しましょう

適量のアルコールは、胃液の分泌を促し、消化能力を高め、血管を拡張させ血行をよくする働きをもっています。反面、多量飲酒は痛風、脂肪肝、肝炎など全身に様々な障害を引き起こします。

いつまでも楽しくお酒と付き合えるよう適量を守り、週2回以上は休肝日を設けるようにしましょう。



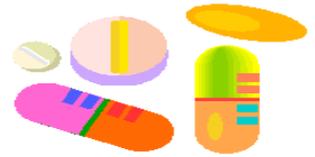
種類	適量	エネルギー
ビール	500ml (中瓶1本)	200kcal
日本酒	1合	185kcal
ワイン	グラス2杯	146kcal
ウイスキー	ダブル1杯	142kcal

8. 外食の楽しみ方

外食は品数、分量、油を使用したものが多く、カロリーオーバーになる傾向があります。単品メニューに偏らず、主食・主菜・副菜のそろった定食メニューも選びましょう。また、野菜料理を含んだメニュー選びや量が多い場合には「残す勇氣」をもちましょう。

9. サプリメントとの付き合い方

サプリメントは、あくまでも栄養補助食品であり、栄養のバランスを全てサプリメントに頼ることはできません。1日3食の食事を中心に、不足している栄養素をサプリメントで補う方法で上手に付き合っていきましょう。



生活習慣病予防のための運動療法について



共通教育センター
体育学科 教授
作山 正美

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」はメタボリックシンドロームに代表される生活習慣病の予防や解消を目指した厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会によって提唱された標語です。これは運動習慣の徹底や食習慣の改善などによって内臓脂肪を減少させ、発症リスクの低減を図ろうとする考え方で、運動や身体活動の重要性が提唱されています

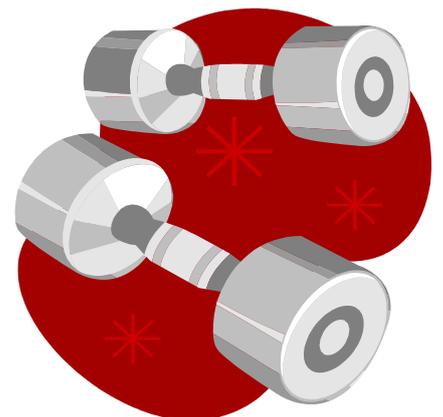
従来、厚生労働省による健康づくりのための運動は冠状動脈疾患を主な対象としていたことから、特に有酸素運動が奨励されていました。平成11年に策定された「健康日本21」では、策定時の基礎となる日常生活における歩数が男性8202歩、女性7282歩、10年後の目標値が男性9200歩以上、女性8300歩以上とされました。ところが、平成16年の中間調査では目標値にはるかに及ばない男性7532歩、女性6446歩という結果でした。このことは「健康いわて21プラン」の中間評価においても同様であり、岩手県の基準である男性7632歩、女性7245歩が、平成16年の中間年では歩数の低下がみられ、男性が6618歩、女性が6037歩となっています。

こうしたことから、厚生労働省の運動所要量・運動指針の策定検討会は運動を多方面から検討し、平成18年に従来からの有酸素運動を中心とした運動に、中等度以上（3メッツ以上）の生活行動やスポーツなどを加えた身体活動全体を奨励することにした（健康づくりのための運動基準2006と健康づくりのための運動指針2006、厚生労働省のホームページに掲載）のです。これによって多くの国民が運動に取り組みやすくとともに、活動的な日常生活を過ごすことで、メタボリックシンドロームに代表される生活習慣病の予防や解消に役立てることを狙いとしています。

新しく策定された運動指導の専門家のための運動基準と、一般の人が運動する際の運動指針について簡単に紹介しましょう。運動量を示すのにメッツという単位があります。メッツは運動や活動が座位安静時の基礎代謝（安静時のエネルギー消費量）の何倍に相当するかというもので、安静時が1メッツ、安静時の3倍にあたる活動を3メッツといいます。例えば、生活行動では普通歩行や屋内の掃除、大工仕事、階段を下りるなどが3メッツです。3メッツの運動はとても軽い運動やボーリングなどで、速歩が4メッツ、野球が5メッツ、ジョギングが7メッツなどです。運動基準と指針では3メッツ以上の活動で、1週間に23メッツ・時を基準としています。メッツ・時とはメッツに時間をかけたものです。具体的に考えてみると、日常活動として4メッツの速歩を1週間のうちの6日間で1日に1時間ずつ行うとすれば、1週間に24メッツ・時の運動をしたということになります。いろいろな運動や生活活動を組み合わせて実施してもかまいません。この運動量は1日の平均歩数に換算すれば、8000歩～10000歩ということになります。詳しいことは厚生労働省のホームページから検索できます。

もちろん、これ以外の方法で運動をしてもかまいません。自分にあった無理のない方法と範囲で運動（活発な生活行動を含む）をすればよいわけです。大事なことは継続して運動を実施するということです。生活の一部として運動、スポーツ、あるいは活発な身体活動を行うことが重要であると考えられます。

観点を变えて、健康の維持増進のために必要な体力要素は何かといいますと、ある程度のレベル（年齢相応）の全身持久力、筋力/筋持久力、柔軟性であると多くの研究報告が指摘しています。したがって、健康を維持増進するためには従来からの全身持久力の運動を中心にしながらも、筋力/筋持久力、柔軟性の維持・向上に結びつく運動も加えることが望ましいということになります。私が実際に指導している筋力/筋持久力を高める



運動例（**図1、基礎体力づくり**）と柔軟性を高める運動例（**図2、基礎ストレッチング**）を紹介します。基礎体力づくりは体力が標準かやや弱い人をターゲットにしていますが、能力の半分程度の回数と無理のない強度で行います。基礎ストレッチングは反動をつけずに無理のない範囲でじわじわと伸ばします。基礎体力づくりは入浴前、基礎ストレッチングは入浴後に水分補給をしてから行うのがよいでしょう。

最後に、安全な健康運動のために健康教室などで私が奨励していることを挙げてみます。①自分にあった無理のない運動プログラムを作成する②準備運動と整理運動を実施する③運動の前・中・後に適度な水分補給をする④行動的な生活をする⑤運動とともに適度な食事と休養も忘れない、の5点です。QOL（生活の質）を高めるために無理のない程度で運動に親しんでみたいものです。

基礎体力づくり・基礎ストレッチング

<図1 基礎体力づくり（体力が標準かやや低い人のプログラム）>

6つの運動をローテーションして1セットとし、1日1～3セット行う。回数は5～15回とし、決して無理をしないようにする



<図2 基礎ストレッチング>

息を止めずに呼吸しながらリラックスして行う。動作は反動をつけずにじわじわ伸ばす



協力＝高橋一男・吉田聡志（紫波町体育協会）