



アストの健康たより

食生活を見直そう！

令和2年8月号



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

外出を控えることで食べるのが唯一のストレス解消だったり、忙しい毎日を過ごしていると、つつい食事をおろそかにしていませんか？ 仕事で夜遅く帰宅したり、家事が忙しくて朝食の時間が取れなかったり、やっと食事の時間が取れたと思ったら、つつい自分が好きなものばかりを食べ過ぎてしまったり… このように、食生活が乱れていると生活習慣病のリスクが高まります。

バランスのとれた適切な質と量の食を、1日3食規則正しく食べることが“健康なからだ”の基本となります。

以下のポイントに気を付けながら食生活を見直してみましょう。

（1）朝食は必ず食べる

前日の夕食が遅かったためなどにより、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。必ず食べるようにしましょう。脳のエネルギー源になる炭水化物（ごはんやパンなど）は必須。一緒にたんぱく質（肉・魚・卵など）も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。



（2）野菜を積極的にとる

野菜を日頃からとることは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。そのためにも1日350g以上食べましょう。彩りを意識して多くの種類の野菜にしましょう。生のままでは量が多いため、温野菜にする、ミキサーでスムージーやジュースにするなどの工夫を。



出典：「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（平成24年厚生労働省告示第430号）

（3）塩分は控えめに

塩分のとりすぎは高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。

ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」、こしょうなどの香辛料や、酢やレモンなどの酸味を利用して味に変化をつけるなど、上手に塩分を減らしましょう。

（4）糖質&脂質は控えめに

糖質や脂質のとりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクが高まります。糖質&脂質の塊ともいえる甘いお菓子やスナック菓子はなるべく控え、食べる場合はあらかじめ量を決め、小皿に出すなど食べ過ぎないように工夫をしましょう。



血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、細胞の原料やエネルギー源など、体に不可欠なものですが、バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。血液をサラサラにする、イワシなどの青魚を積極的にとりましょう。

少し食生活を見直して、3密を避けてウォーキングなどで体も動かしましょう。

〔出典〕〔監修〕 東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛

