

# シリーズ 健康自己チェック

## あなたの食事は大丈夫？

生活習慣病の危険度をチェックしよう

「高脂血症」「高血圧」「高血糖」などが起こる背景には、食事を中心とした生活習慣が大きく影響しています。まずは、ふだんの生活を振り返ってみましょう。（表1）

(表1)

### 食生活チェック

■たくさんあてはまる人ほど要注意!

<input type="checkbox"/> ① 朝食を食べない日が多い
<input type="checkbox"/> ② 野菜を毎日食べない
<input type="checkbox"/> ③ 魚より肉を食べることが多い
<input type="checkbox"/> ④ 脂っこい食べ物が好き
<input type="checkbox"/> ⑤ 料理は濃い味が好き
<input type="checkbox"/> ⑥ 牛乳や乳製品をとらない日がある
<input type="checkbox"/> ⑦ アルコールを毎日欠かさず飲む
<input type="checkbox"/> ⑧ お菓子を毎日食べている
<input type="checkbox"/> ⑨ ファーストフードをよく食べている
<input type="checkbox"/> ⑩ 20歳代前半より10キロ以上太った

チェックがついた項目を続けていくと、生活習慣病をまねく危険性があります。今後の食生活を改善しましょう！

#### ◆バランスのよい食事をとっていますか

ライフスタイルの変化による「食」の多様化などにより、従来の米食を中心とした日本式の食事にも変化があらわれています。家族がそれぞれ別に食事をとったりしている場合、食生活が偏りがちになっています。

#### ◆健康は食生活から

野菜の摂取不足、食塩、脂質のとり過ぎや、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻化しています。

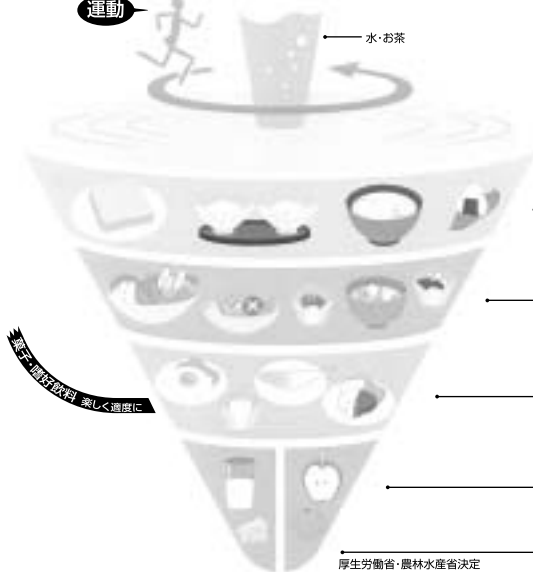
また、食生活に関する情報が氾濫する一方、忙しい生活を送る中で食事が大切であることすら忘れがちになってきています。

毎日の健康は、食生活が基本です。健康的で望ましい食生活と自らの食生活を具体的な行動に結びつけるため、「何を」「どれだけ」食べたらよいかわかりやすく示した「食事バランスガイド」が厚生労働省・農林水産省から発表されました。（図1）

食生活の偏りや脂肪と塩分のとりすぎ、カルシウム不足を改善し、主食、副食、主菜、そして牛乳・乳製品・果物を、適度にバランスよく食べて、豊かで健康的な食習慣を身につけましょう。

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています。（このイラストの料理例を組み合わせると、おおよそ2,200kcal）。

図1



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	調理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> ≧(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)</b> ≧(SV) 野菜料理5皿程度	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、ももそば1杯、スダゲツチー
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵)</b> ≧(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、キウイとわかめの酢の物、鶏たくも、ほうれん草の油揚げ、ひじきの煮物、大豆、きのこコンビー
<b>2 牛乳・乳製品</b> ≧(SV) 牛乳だったら1本程度	2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の焼くころし
<b>2 果物</b> ≧(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身
	3つ分 = ハンバーグステーキ、焼売のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳箱1本分
	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略