

健康的な食生活のスタイルについて

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。身体的な健康という点からは、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素等を摂取することが求められます。基本的なことではありますが、健康的な食生活の指針を見直し、生活習慣病等の予防に努めましょう。

食生活と病気の関係

日本人の食生活は、第二次世界大戦以降約 50 年間に高塩分・高炭水化物・低動物性たんぱく質という旧来の食事パターンから、動物性たんぱく質や脂質の増加等、大きな変化を遂げてきました。それにより感染症や脳出血などの減少の一因となった一方で、現代ではがん・心疾患・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の増加が深刻な問題となっています。そしてそれらの発症には毎日の食生活が大きく影響するとされており、過剰な栄養摂取を避けるよう注意喚起がされています。

また、日本人に多くみられる食生活と生活習慣病には、下記のような相関性があるとされています。

生活習慣病に関連する食事要因	死亡リスクが高まる疾患
ナトリウム（食塩）が多い	血圧上昇、胃がん
全粒穀物が少ない	虚血性心疾患、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、2型糖尿病
果物が少ない	がん（食道、気管支、肺）、虚血性心疾患、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、2型糖尿病
ナッツや種子が少ない	虚血性心疾患、2型糖尿病
野菜が少ない	虚血性心疾患、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
食物繊維が少ない	大腸がん、虚血性心疾患
カルシウムが少ない	大腸がん
加工肉が多い	大腸がん、虚血性心疾患、2型糖尿病
豆類が少ない	虚血性心疾患
砂糖入り飲料が多い	虚血性心疾患、2型糖尿病

少しでも心当たりのある方は、これまでの食生活を見直す参考にしてみてください。

食生活改善のポイント

○食塩は控えめに！

日本人はナトリウム(食塩)摂取が多いことが、死亡リスクの高まる食事要因としてよくあげられます。日本人の食事摂取基準 2020 では、食塩相当量の目標値として、**成人男性1日 7.5g未満、成人女性 6.5g未満**としていますが、令和元年度の国民健康・栄養調査の結果では、男性 20 歳以上の 1 日平均摂取量 10.9g、女性 9.3gと大きく目標を上回っています。この平均摂取量はこの 10 年間ほぼ横ばいで減っていません。

○全粒穀物を食事に取り入れましょう！

全粒穀物とは精白していない穀物のことで、玄米や全粒粉の小麦粉、えん麦(オートミール)、大麦などが含まれます。日本人の主食である米でいうと、精白米は玄米からめか層や胚芽が取り除かれている状態です。日本食品標準成分表によると、**精白米より玄米の方が食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれている**ので、全粒穀物をとることによって食物繊維不足も解消されると考えられます。

○果物・野菜をプラス一皿！

国の目標では **1 日の野菜摂取量 350g、果物摂取量 100g未満の者の割合 30%**と定めていますが、令和元年度の国民健康・栄養調査の結果では野菜の平均値 281g、果物 100g未満の者の割合 62%と目標に届いていません。この平均値はここ 10 年間横ばいで、果物や野菜を食べた方がよいことはすでに知られていますが、全体の摂取量としては増えていないことが明らかになっています。ちょっとの手間を惜しまずに「プラス一皿」の行動から始めてみましょう。

○カルシウム・乳製品をとみましょう！

令和元年度の国民健康・栄養調査の結果では成人のカルシウム摂取量は 503 mgで、日本人の食事摂取基準 2020 による推奨量は**男性成人約 750 mg、女性約 650 mg**で、不足しています。カルシウム、乳製品の不足は骨の健康への影響のほか、がん死亡の 2%程度の要因となっています。日本人の通常の食品摂取でカルシウムが過剰(耐容上限量以上)になることは稀だと考えられ、牛乳やその他乳製品、カルシウムを含む食品の追加を考えてみましょう。

○加工肉は控え、植物性たんぱく質や魚をとみましょう！

日本人は**豆腐や納豆といった大豆製品、魚介類を食べる習慣がある**ため、国民健康・栄養調査による日本人のこれまでの一般的な食事は、大きく推奨から外れていないことも知られています。しかし、令和元年度の国民健康・栄養調査の結果では、20-59 歳までの魚介類摂取量の平均値は、60 歳以上と比べて 20gほど低くなっています。加工肉・赤肉よりも魚介類の割合を意識して増やしましょう。

作成：関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町 4-376-1

TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

参考：国立健康・栄養研究所

(一部編集して作成)