



今日からはじめよう けんこう習慣



生活習慣病のしおり

全8回を通して、生活習慣病を予防するための知識をご紹介します。

第2回 気にしてる？ 栄養ある食生活

和食こそ健康長寿食

「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録され、注目を集める和食。和食には、新鮮かつ栄養価の高い四季の食材を使う、栄養バランスのとれた一汁三菜の食事スタイルといった特徴があります。腸内環境を整え、免疫力を高める発酵食品も多く、蒸す・煮る・焼く・和えるという和食の調理方法は、油の使用量が少なく低カロリーです。

理想的な健康長寿食といえる和食ですが、カルシウムが少ない、食塩が多いという問題点もあります。小魚や緑黄色野菜などカルシウムが豊富な食材を和食でも使用しますが、乳製品に比べると吸収率が悪くカルシウム不足に。また、味噌・醤油など食塩を多く含む調味料を用いることや、梅干し・漬物などの保存食からも食塩の摂取量が多くなっています。

塩は控めに&野菜はたっぷり！

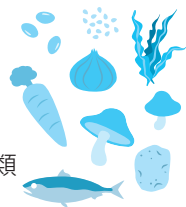
塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高くなっています。

り、胃がんのリスクが上昇したりします。低塩の調味料を使用する、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、少しずつ味に慣れていくようにしましょう。

野菜と果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切な食材といえます。野菜はゆでたり、蒸したりして熱を加えると食べやすくなります。果物は毎日適量を食べるように心がけましょう。果物には野菜と異なり糖質が多く、食べ過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になったりする恐れがあります。

日本食の「まごわやさしい」

- ・ま：豆類
- ・ご：ごま
- ・わ：わかめなどの海藻類
- ・や：野菜
- ・さ：魚
- ・し：しいたけなどのきのこ類
- ・い：芋類



日本食に使用される食材の頭文字をとって「まごわやさしい」という言葉があります。これらはエネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富な食材です。生活習慣病の予防、コレステロールの低下、老化予防など健康づくりに役立ちます。



今日からできること

食生活を見直し、自分にできることを少しずつ実践していきましょう。

- ☒ 主食・主菜・副菜を組み合わせよう



- ☒ 塩は控えめにしよう



- ☒ 野菜をたくさん、果物も適度にとろう



2025 春

2025 夏
整った食生活を

2025 秋

2026 冬

2026 春

2026 夏

2026 秋

2027 冬