

くすりと健康のはなし

薬包紙し

第66回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
理事 筒井 大介



「健康も病気も毎日の食事の積み重ね」。よく言われる言葉です。健康で長生きをするためにも正しい食生活が心かけることはとても大切です。今の私たち日本人の食生活を眺めてみると、朝食抜き、外食中心の食事、過度なダイエット、夜遅い食事など生活スタイルの多様化により、食事摂取を取り巻く環境も急速に変化しています。では皆さんの食生活はいかがですか？

食生活を考える上で、「食べ方」、「食べる量」、「食の嗜好（味加減）」の3つをバランス良く考えることがとても重要なのではないのでしょうか。

【食べ方】食事はできるだけ1日3食、決まった時間にとるように心がける。よく噛んでゆっくり食べ、夜遅くの食事は避ける。ストレス解消の暴飲暴食、ながら食いもよくありません。

【食分量】適切なエネルギー量と、バランスの良い食品を組み合わせる。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上は内臓脂肪型肥満の可能性があります。

【嗜好】好物ばかりを食べていては生活習慣病を招きます。血圧、コレステロール値、血糖値が高めとなるメタボリックシンドロームになる可能性も高まります。

食事からとれる栄養素の種類と働

食事と健康

きも重要です。炭水化物や脂質、たんぱく質は身体を動かすエネルギー源になります。また脂質、たんぱく質、ミネラルは筋肉や臓器、血液、骨など身体をつくるもとです。ビタミンやミネラルなどは栄養の代謝、身体の各組織の維持や新陳代謝を促します。

これらの栄養素をバランス良く摂取するには、毎日の食事でも多くの種類の食品を組み合わせることが大切です。

最近が高齢者の栄養失調も問題になりつつあります。「年を取ったら魚を中心にして肉は避けるべき」は昔の話で、若い時以上に意識して肉などのたんぱく質を効率よく取らなければなりません。小食の方でも、間食で牛乳や乳製品を摂取しましょう。もし1年に4〜5キロ体重が減少したり、歩く速度が遅くなってきた。ハットポトルが開けづらくなってきた。これらのようなことが思い浮かぶなら栄養失調のサインかもしれません。

食事や栄養の摂取については、昔から言われている、①1日3回規則正しく、②朝食3…昼食4…夕食3のバランスで、③主食、主菜、副菜で構成、を実践することが大切です。皆さんもご自身の食生活をもう一度見直してみたいかがでしょうか？