

教えて！
栄養士さん！

生活習慣病を予防しましょう ～ 食生活について ～

生活習慣病（がん、心筋梗塞、脳梗塞など）は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など「不健康な生活習慣の積み重ね」が原因でおこります。

毎日の食生活を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

【食生活のポイント】

●栄養バランスの良い食事を

- ・ 1日3回「主食・主菜・副菜がそろった食事」を心がけましょう。
- ・ 丼ものや麺類だけなど「単品」になる場合は、野菜や肉（脂身の少ないもの）・魚・卵（1日1個程度）・大豆製品を意識してとりましょう。



●野菜をたっぷりとりましょう

- ・ 野菜は1日350g以上を目標に、小鉢5杯程度（目安）の「野菜をメインにしたおかず」をとりましょう
- ・ 汁物や炒め物など、加熱すると「かさ」が減って食べやすくなります。
- ・ 冬場は、鍋料理や汁物・スープにすると、野菜がたっぷりとれて体も温まります。

●塩分は控えめに

- ・ 高血圧予防には、ナトリウム（塩分）の摂取量を1日6g未満に抑えることが大切です。
- ・ ラーメンの汁を残す、みそ汁は具たくさんにするなど、食べ方や調理法を工夫しましょう。
- ・ 酸味（酢、レモンなど）や香辛料（わさび、生姜、こしょうなど）を上手に使いながら、塩味を抑えましょう。

