

# 特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

## 生活習慣病予防は毎日の食事から

今年度の健診を受けられた皆さん、健診の結果はいかがでしたか？

健診項目のうち、血糖や中性脂肪、コレステロール、尿酸などは、血液の成分を調べたものです。

では、私たちの血液は何から作られているのでしょうか。

血液は、私たちが毎日口にする食べ物や飲み物が体の中で分解され、吸収されて作られています。そのため、血液検査項目を改善させるには、毎日の食生活がとても大切になってきます。

食生活ではどこに気をつければよいのでしょうか。まずは、一日3回バランスの良い食事をする事です。そのためには、主食となる食品（ご飯・パン・めん類など）、主菜となる食品（肉・魚・卵・大豆食品など）、副菜となる食品（野菜・きのこ・海藻など）をそろえて食べるようにします。

また、朝昼夕の食事をできるだけ均等にすることは、体の代謝機能にやさしい食べ方になります。忙しい朝食では、ご飯と納豆などで簡単に済ませてしまいがちですが、前もって簡単な野菜料理を準備しておくなどして、野菜も不足なく摂れると良いですね。野菜の1日の摂取基準量は400gです。1食分の130gは生の状態で両手にのる量、ゆでた野菜なら片手にのる量が目安になります。

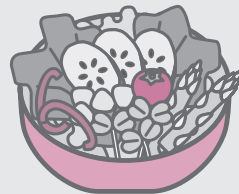
栄養バランスの良い食事は、必要な栄養素が過不足なく摂れ、健康の維持につながります。

### バランスのよい1回の食事の一例

#### 副菜

便秘を予防したり栄養を吸収する手助けをするなど体の調子を整えます

(例) 野菜の煮物や野菜サラダ



糖分や脂肪の吸収を抑えるため食事の最初に食べましょう

#### 主食

熱や力の元になります

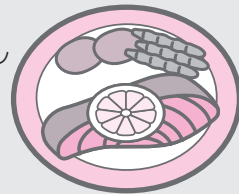
(例) ご飯



#### 主菜

筋肉や血液などを作ります

(例) 鮭のムニエル



### ■ ■ 保健師・管理栄養士より ■ ■

健診の結果で、生活習慣病にかかる危険性が高い方に対し、一人ひとりの体の状態に合わせた詳しい話をさせていただき、生活習慣改善のお手伝いをします。検査値異常の原因がどこにあるのか、生活を振り返りながら一緒に考えていきましょう。

■ 問い合わせ ■ 健康推進課 [総合保健福祉センター(かがやき)内] ☎54-7121