

## 生活習慣病を予防しましょう

### 生活習慣病とは

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、発症の要因となる疾患の総称です。つまり、生活習慣を見直すことが予防につながります。

### 食事量を見直しましょう



中高年期には基礎代謝が徐々に低下し、1日に必要なエネルギー量が減ることで肥満になりやすくなります。本パンフレットの食事バランスガイドを参考にして、今のご自身に必要な食事量(摂取エネルギー)を把握してみましょう。

### 脂質の質を意識しましょう

n-3系やn-6系多価不飽和脂肪酸と呼ばれる脂質は、冠動脈疾患リスクを低下させます。これらの脂質は、青魚、くるみ、えごま油、大豆油、胡麻油などに多く含まれています。魚を食べる機会を増やしたり、調味料として使用することで、普段の食事に取り入れていきましょう。

### お酒は適量で楽しみましょう

過度の飲酒は生活習慣病のリスクとなります。適量の目安は、ビールでは中ビン1本、日本酒1合、ワイン2杯、チューハイ1本程度です(性別・体重・年齢・アルコールの分解能力の違いにより、適量には個人差があります)。

### 野菜の摂取量は足りていますか？



野菜不足は身体の不調や生活習慣病の要因となります。1日に緑黄色野菜と淡色野菜をあわせて350g摂ることが推奨されています。

### 塩分を摂り過ぎていませんか？

1日の食塩摂取の目標量は、男性:7.5g未満、女性6.5g未満です。食塩の摂り過ぎは、高血圧だけでなく、様々な疾患を引き起こしやすくなります。

野菜摂取、減塩についての詳細は、中野区ホームページをご覧ください

野菜をたっぷり  
食べましょう



はじめよう  
「減塩」



## 中高年（更年期）の食生活の工夫

### 更年期を境に生活習慣病のリスクが急上昇します

中高年は男女ともに徐々に身体機能が低下してくる時期です。女性は卵巣機能が低下し、エストロゲンなどの女性ホルモンが急激に減少することで閉経を迎えます。更年期のホルモンバランスの変化を境に高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病等の生活習慣病や骨粗しょう症等の疾患を発症しやすくなります。

### どんな食生活が必要でしょうか？

更年期のための特別な食生活が必要なわけではありません。生活習慣病を予防するための健康的な食生活を送ることが大切です。加齢とともに生活習慣病リスクが高まっていく現状に向き合い、高齢期を健康に過ごすための準備期間と捉えて食生活を少しずつ見直していきましょう。

### 朝日を浴び、1日3食規則正しく食事を摂りましょう

更年期は女性ホルモンの減少によって体内時計が乱れ、自律神経失調や睡眠障害、精神不安定などが起こりやすくなります。起床時に朝日を浴びる、3食(特に朝食)規則正しく食べることで体内時計を整えることができます。体内時計を整えると心と身体のリズムも整います。

### 骨粗しょう症を予防しましょう

更年期を境に骨密度が急激に減少し始めます。この時期に骨量の減少をいかに抑えられるかが、高齢期における骨粗しょう症・骨折リスクの予防につながります。骨の主成分であるカルシウム(牛乳・乳製品、小魚など)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚類、きのこ類、日光浴など)、骨形成に関わるビタミンK(納豆、緑黄色野菜など)が含まれる食品を意識して摂りましょう。特に、紫外線に当たることで皮膚で生成されるビタミンDは、冬場に不足しがちになります。天気の良い日は日光に当たしましょう。

★食事から十分摂れない場合は、サプリメントを利用してよいでしょう。ただし、カルシウムをサプリメントで摂る場合(特にビタミンDとの併用時)は、必ず用量を守ってください。



(社)日本骨粗鬆症学会 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015



成人期Ⅱ(壮年期・更年期)

# 生活習慣病予防 のための 食事について



作成：帝京平成大学  
健康メディカル学部  
健康栄養学科



発行：中野区  
健康福祉部 保健企画課  
(電話:03-3382-2428)



発行年月：令和5年9月

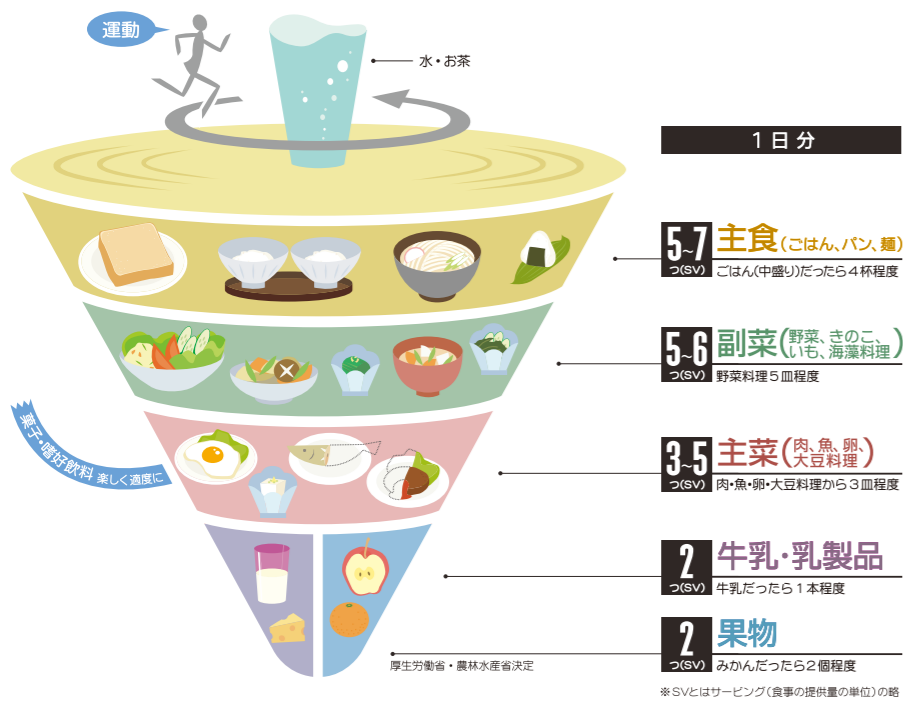
中野区  
食育ポータルサイト



# 食事バランスガイド

## 食事バランスガイドとは?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかわ、コマの形と料理のイラストで表現したものです。コマは5つの料理グループごとに分けられ、それぞれ目安となる料理とその分量が示されているので、これにより、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、簡単に理解することができます。



## 中高年(更年期)(40~64歳)の食事量の目安

食事の適量は、年齢・性別・身体活動量によって異なります。1日に必要なエネルギー量から、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)ごとに、1日に「どれだけ」食べたらよいかの量「つ」の数が決まります。下記の表からご自身の適量を確認してみましょう。

	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
女性(低い)	1,400 ~ 2,000	4~5	5~6	3~4	2	2
女性(普通以上) 男性(低い)	2,000 ~ 2,400	5~7	5~6	3~5	2	2
男性(普通以上)	2,400 ~ 3,000	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3

※身体活動量  
「低い」・・・1日のうち座っていることがほとんど  
「ふつう以上」・・・「低い」に当てはまらない人

食事バランスガイド各図・表 出典：農林水産省

## 主な料理と目安量

5つの料理グループごとに「1つ」の目安となる量が決められています。各料理グループの基準となる「つ」の量を参考に、普段の食事を「つ」に換算してみましょう。

**主食**  
おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、麺やパスタ1人前は「2つ」くらい。

1つ = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ = ごはん中盛り1杯

2つ = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti

**副菜**  
小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。

1つ = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごんてい

2つ = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

**主菜**  
卵1個の料理は「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。

1つ = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身

2つ = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身

3つ = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

**牛乳・乳製品**  
ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」。牛乳瓶1本(約200ml)は「2つ」。

1つ = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/1パック

2つ = 牛乳瓶1本

**果物**  
みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。

1つ = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

## 栄養成分表示を活用しましょう

コンビニのお弁当など、加工食品には栄養成分の量やエネルギーの表示が記載されています。最近では飲食店のメニューやウェブサイトにも掲載されることが多くなっています。栄養成分表示を参考に上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進に役立ちます。

栄養成分表示 1食(10g)あたり

エネルギー	○kcal	ここに注目 肥満・やせの予防 食事の質のチェック (特に脂質のとり過ぎに注意) 高血圧予防 (1日の目安 男性7.5g、女性6.5g未満)
たんぱく質	○g	
脂質	○g	
炭水化物	○g	
食塩相当量	○g	

消費者庁のホームページより、栄養成分表示の詳しい活用方法をご覧ください。



# 脂質異常症対策(食事のポイント)

中高年となると、男女ともに悪玉コレステロールや中性脂肪といった血中脂質の値が高くなりがちです(脂質異常症)。これらを予防・改善する食事療法を理解し、実践しましょう。

**(悪玉)コレステロールが高めの方・中性脂肪が高めの方**  
摂取エネルギーの適正化(適正体重維持)

## (悪玉)コレステロールが高めの方

- 脂質制限の強化  
動物性の脂、植物性の油のどちらも控える
- コレステロールの多い食品を控える  
肉や魚の肝(レバー)、卵、魚卵、鰻等
- 血中コレステロールを上げる食品(動物性の脂)を控える  
肉の脂身、バター、生クリーム等



肉の脂身や洋菓子に  
要注意!

- 血中コレステロールを下げる食品を摂る  
魚油(DHA,EPA)、大豆製品、食物繊維(野菜・海藻)等

## 中性脂肪が高めの方

- 炭水化物を適量に  
主食、芋類等を控えめに
- 単糖類の制限  
(果物、菓子類、清涼飲料水等)
- アルコール制限
- 魚油(青魚)を摂る
- 運動(1日30分以上、週3回以上)



ダブル  
炭水化物  
NG!



油脂より  
炭水化物を控えよう!  
青魚を食べよう!