

健保だより 90

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

「人生100年時代」といわれていますが、高齢の方以外はずっと先のこととしてとか感じられていない方がほとんどではないでしょうか。しかし、例えば代表的な認知症であるアルツハイマー病の原因は40歳代からすでに発生しているように、若い時期から肥満や高血圧、高血糖、脂質異常などは将来の「がん」「心臓病」「脳卒中」をはじめとする生活習慣病に関係し、さらには高齢期の健康状態に影響します。

健康や医療についての情報を正しいかどうか見極め、理解して活用する能力のことを、「健康リテラシー」といいます。この健康リテラシーを高めることが、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすカギになると考えられています。今回は栄養・食生活編の代表例をQ&A式でわかりやすく整理しましたので、日頃の健康づくりに活用して下さい。

栄養・食生活編

Q①：栄養バランスのいい食事とは？

A①：「**主食、主菜、副菜**」がならんだメニューを1日2食以上とると、栄養バランスが適正になるといわれています。

Q②：朝は忙しくて朝食を抜くことが多いけど、大丈夫？

A②：栄養バランスが崩れるだけでなく、昼食、夕食後の**血糖の急上昇**や**高血圧、肥満**を招きやすくなります。

Q③：遅い時間に夕食をとると、太りやすいって本当？

A③：睡眠中はエネルギーの消費はほとんどなく、体内の発熱量も減少するなどから、寝る前に食事をとると脂肪がたまって太りやすくなります。**夕食は就寝の2時間前まで、できれば午後10時前に済ませるのが理想的です。**

Q④：食物繊維って大切な栄養素なの？

A④：肥満や糖尿病、動脈硬化などの予防に効果があることから、**第6の栄養素**ともいわれます。きのこ類・海藻類・野菜・穀物・いも類・豆類に多く含まれています。

Q⑤：肥満の予防には糖質を制限したほうがいい？

A⑤：糖質（炭水化物）のとりすぎは肥満の原因となり、また吸収が早いため血糖を急上昇させます。健康維持には糖質も脂質も必要です。極端な制限はせず、**とりすぎには注意しつつも適量をバランスよく**とるようにしましょう。

Q⑥：果物の健康効果は？食べすぎたら太る？

A⑥：果物には、ビタミン、食物繊維、**カリウム**などの栄養素が豊富に含まれています。カリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を体外に排出する働きがあるミネラルで、高血圧の予防に役立ちます。抗酸化作用があるポリフェノールも多く含まれているので、がんやさまざまな病気の予防に役立ちます。ただし、果物には果糖もふくまれているため、**とりすぎには注意**が必要です。1日あたり**200g**を目安に、毎日適量をとりましょう。

Q⑦：サプリメントや保健機能食品からの栄養補給はどのなの？

A⑦：栄養は**毎日の食事からとることが基本**ですので、栄養バランスの良い食事を心がけ、食事で補いきれない場合に**あくまでも補助**として上手に利用しましょう。

* 病気を招きやすい生活習慣や要因を知り、健診や検診の結果などを参考に生活習慣を改善することで、病気を防ぎ、活力ある毎日を送りましょう。