



ALPS HEALTH

生活習慣病を 防ぐ食習慣

「ちよつとした食事の工夫で
リスクを減らす」



饗場 直美

独立行政法人国立健康栄養研究所
栄養教育プログラムリーダー

【あえば なおみ】ノートルダム清心女子大学、徳島大学大学院・医学研究科・博士課程を修了後、国立公衆衛生院、MIT (ポスドク)、国立健康・栄養研究所主任研究員、食育プロジェクトリーダーを経て現職。免疫の基礎研究からより実践的な栄養教育・食育に研究テーマを広げ、公私共に食育を実践中。子どもから高齢者までの生涯を通じた健康づくりの為の科学的根拠に基づいた食生活を提唱し、行動科学理論に基づいた栄養教育の実践・評価と食育における環境整備や評価法について研究を行っている。現在はNHK教育テレビ「きょうの健康」で食と健康について解説を行っている。管理栄養士・医学博士。

40歳以上の男性の約半数が

メタボリックシンドロームと予備群

我が国における死因の約6割が「虚血性心疾患等の生活習慣病」であると言われていています。生活習慣病はその名からわかるように、食習慣や運動習慣などの生活習慣がその発症に関わっています。

最近ではメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の四つの危険因子、「肥満」「高血圧」「高脂血症」「高血糖」と虚血性心疾患との関連性が明らかにされ、メタボリックシンドローム予防のための、特

定健診および特定保健指導が始まっています。

メタボリックシンドロームを含む生活習慣病予防のためには、その原因となっている肥満の予防が重要になってきます。厚生労働省の調査によると、40歳以上の男性の約半数が、メタボリックシンドローム予備群あるいはメタボリックシンドロームに属することが報告されており、高血圧、高脂血症、高血圧、肥満の因子のいずれかを持ち合わせています。近年では、癌と食習慣との関連性についても報告されています。

そこで、私たちが生活習慣病を予防し健康に生活するための食生活について、これまで日本人にとって課題とされてき

た減塩をはじめ、食と健康との関連性について考えてみたいと思います。

味噌汁とラーメンでの減塩の工夫

私たちにとってナトリウムは必要なミネラルです。日頃私たちが摂取している食塩は、男性で平均11・6g、女性で10・7gと報告されています。厚生労働省で策定されている『日本人の食事摂取基準(2010年版)』においては、ナトリウムの摂取量について、食塩として男性9・0g未満、女性7・5g未満が目標とされています。現在の摂取量から考えると、あと2g程度の減塩が必要なことになります。

普段の食生活で当てはまるものがありますか？

スープは残さず飲む

ソースやしょう油は多めにかける

外食の味が濃いと感じない

加工食品が好き



とは言っても、急激な減塩は食事の味をもの足りなく感じさせるかもしれない。では、どのようにすれば、ストレスなくおいしく減塩することができようか？ まずは1g程度減らすことから始めてみてはいかがでしょう。

日本人は昔から漬物や魚の干物を食する文化を有しており、食品の保存法として広く活用されてきました。しかし、最近では、漬物や干物で減塩されている食品が開発されてきました。

このほか、私たちの食事の中で食塩を多く摂取する料理に汁物があります。個人差はありますが、私たちが味噌汁やスープでおいしいと感じられる塩分濃度は1・0―1・2%だと言われています。

例えば、味噌汁1杯、150mlを摂取した場合、塩分濃度1・0%とすると、1・5gの食塩を摂取したことになります。この味噌汁の塩分濃度を少なくすると、もの足りなく感じられる方も多いのではないのでしょうか。ここでポイントとなるのが、汁物のベースになる出し汁です。カツオや昆布、煮干しなどの出しをしつかりと取り、うま味成分を強めておくことで減塩した際にも、満足できる味にすることができず。

また、酸味を加えたり、ゆずやミョウガ、ネギなど香りの高い薬味や野菜を加えてみてもいいでしょう。あるいは、塩分濃度はそのままに、汁の摂取量を減らすこともできます。一番簡単なのは、汁やスープを半分残すことです。食べ物を残すことに抵抗のある方も多いと思います。最初からお椀に半分の量の味噌汁をよそえばいいですが、外食などでは難しいこともあります。

味噌汁に旬の野菜をたっぷりと入れて、野菜でかさ上げし、お椀に入る汁量を半分にするのであれば、味はそのままで食塩の摂取量を半分に減らすことができます。野菜をたっぷりと加えることは、味噌汁を私たちの生活で不足しがちな野菜が取れる、野菜料理の1品に変身させることとなります。

汁物を一つの副菜と考えて、しっかりと野菜が取れるような汁物ができれば、味噌汁の量を減らすストレスもなく、しっかりと減塩をすることができます。「何かを減らしたら、何かを加えてみる」という工夫も大切です。

野菜を加えるもう一つの良い点は、野菜にはカリウムが含まれているということです。ナトリウムとカリウムは密接な関係があり、体内の中でバランスを取っています。カリウムを多く摂取することで、ナトリウムの排泄が促されると言われています。野菜には食物繊維も豊富ですから、いろいろな形で野菜の摂取を心がけることが重要です。

麺類のスープにも塩分が多く含まれています。麺類の場合には丼に入れるスープの量を減らすことは難しいので、その際には思い切ってスープを残してみるといいかもしれません。

例えば、麺類の塩分濃度を1・0%とし、スープ量が約400mlだとすると、スープを全部飲んでしまうと約4・0g

の食塩を摂取することになります。半分残すことができれば2・0g減塩することが可能ですので、麺類を食べる際には、よく味わつて量は加減してみましよう。

また、加工品には見えない食塩が隠されています。ハムやソーセージ、かまぼこなどの練り製品には食塩が含まれていますので、これらの加工食品を調理する時には、すでに含まれている塩味を使って野菜などと一緒に混ぜ、その食塩を一つの調味料とすると余計な食塩を取らずにすみます。

醤油やソースなどは、最初から料理にかけずに、お皿に取り、漬けながら食べれば食塩を減らすことができます。

いろいろな減塩方法について述べてきましたが、すべて薄味になると、何となく食べた気がしないと感ずることがあるかもしれません。すべての料理を減塩し、基本の味付けより薄味に慣れていくことが必要ですが、まずは1品だけ薄味にして、食事の中でメリハリをつけることから始めてもいいでしょう。

食塩を減らしたら、酸味やうま味を加えてみるなど、無理のない減塩こそが、長続きへの鍵です。

気をつけたい脂質の取り方

食習慣の中で、次に気をつけたいのが脂質の取り方です。私たちの食生活は戦

後大きく変わり、肉類の摂取量の増加にもなつて動物性脂質の摂取が増えてきました。最近の調査では、総エネルギーに対する脂質の占める割合、すなわちエネルギー比率が30%を超える人が、成人男性の20%、女性の27・6%と報告されています。

脂質を構成する脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。これらの脂肪酸が含まれる食品には偏りがあります。飽和脂肪酸は肉類に多く含まれており、効率のよいエネルギー源とすることができますが、取り過ぎると肥満やインスリン抵抗性を生じます。飽和脂肪酸の摂取過多は、糖尿病の罹患や冠動脈疾患発症との関連性が報告されています。

一方、イワシやマグロ、サンマなどの青魚には、多価不飽和脂肪酸であるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が含まれています。魚に含まれるDHAやEPA、植物油に含まれるα-リノレン酸はn-3系脂肪酸に属しており、これら脂肪酸は冠動脈系の疾患予防に役立つことが期待されています。

多価不飽和脂肪酸の中で必須脂肪酸であるリノール酸はn-6系脂肪酸に属し、大豆やなたね、とうもろこし等から採れる植物油に含まれています。これらのn-6系の脂肪酸も脳卒中や冠動脈疾患のリスクを下げるという報告があります。

このように同じ脂質でも、様々な脂肪酸は身体の中でそれぞれの役割や影響が異なつてきており、適切な摂取が求められています。飽和脂肪酸を気にし過ぎて肉類を一切食べないという極端な食生活ではなく、肉類も魚類も植物油も適度に摂取することが大切です。

例えば、少し飽和脂肪酸が気になるのであれば、牛や豚の場合、脂身の多いロース肉やカルビ肉ではなく脂の少ないモモ肉やヒレ肉部位を選んだり、鶏肉であれば皮を取り除いたり、モモ肉より胸肉、ささみ肉を使うという選択もあります。あるいは、肉をゆでるなどして調理中に脂を減らすこともできます。

魚類はぜひ積極的に取りたいのですが、魚の干物類や煮魚では塩分の取り過ぎにならないよう、薄味に気をつけましょう。このように、食事が肉類、魚類でいずれかに偏らない食べ方が大切です。

もつ皿で野菜を取る

最後にぜひ積極的に増やしたいのが野菜類です。厚生労働省は1日350gの野菜の摂取を推奨していますが、実態を調査すると295・3gとなつています。推奨値まであと一息のところですよ。

もう1皿分の野菜を取る心がけが必要ですよ。先述したように、味噌汁に野菜を入れて野菜を「食べる味噌汁」に

こんなことに気をつけてみよう！

- ◎毎日食べよう朝ごはん
- ◎腹八分めで満足
- ◎野菜をしっかり食べよう
- ◎バランスのよい食事を食べよう
- ◎食塩の取りすぎに注意しよう
- ◎アルコールは適度に楽しんで
- ◎良く噛んで味わって食べる
- ◎そして、適度に身体を動かそう



すれば無理なく取れるかもしれません。
野菜全体の中で緑黄色野菜も120g
摂取することが推奨されていますが、緑
黄色野菜は小松菜や水菜、青梗菜などの
葉野菜から取ることがお勧めです。これ
らの野菜には、カルシウムが含まれてい

ますので、カルシウムの摂取量が低いと
言われてきた日本人（平成21年「国民健
康・栄養調査」では20歳以上の成人では
503mg摂取していたと報告されていま
す）にとつて、カルシウムの多い野菜の
摂取は大切です。おひたしや味噌汁の具
として活用してみるといいでしょう。
カルシウムの多い食品と言うと乳製品
が思い浮かびますが、緑黄色野菜にも多
く含まれています。大豆製品もカルシウ
ムのよい摂取源となります。大豆製品は
タンパク質源となると同時に、味噌や納
豆など我が国の食文化を代表する食品で
すので、ぜひ活用したいものです。

お腹がぽんぽんときこ おしく食べて、腹八分

このように考えてみると、一体どのよ
うに食事を取ればいいのかという疑問が
浮かんできるとも思いません。一言で言
うならば「バランスのよい食事」となる
のですが、主食（ご飯・パン・麺類）に
主菜1品（肉・魚・卵・大豆製品）に
加えて野菜の多い汁物、野菜料理で副菜
2品と考えるのもいいと思います。

何より基本になるのは「食べ過ぎない
こと」。これが生活習慣病予防の一番重
要なところ。腹八分、腹七分などと
言われますが、満腹になるまで食べない
で「あともう少しでお腹一杯かな」とい

うところで満足することです。

そのためには、食事をよく味わうこと
が大切ですが、よく味わうためには、よ
く噛むこと。よく噛まないとい食材の本来
の味を味わうことができません。噛むこ
とによつて唾液が分泌されてきます。唾
液が出ることによつて、味わうことがで
きます。食材の味をよく噛んで味わうた
めには、薄味が基本となりますので、こ
こでも減塩が大切です。料理の香りをか
いで、目で楽しみ、味わい、舌触りを楽
しみ、音を楽しみながらぜひ、五感をフ
ルに働かせて食事をしてみてください。
五感全体で食事を楽しむことによつて、
腹八分であっても、脳では十分楽しめる
と思います。

3食の食事の前にはお腹がすいている
ことがポイントです。規則正しい食習慣
は大原則ですが、単に時間が来たから食
べるのではなく、その時にお腹がすいて
いるかどうか大切です。

もしすいていなければ、その前の食事
で食べ過ぎていことになりません。夜遅
く食べて、朝お腹がすいていないことは
ありませんか？ 仕事上どうしても夜遅
くなる食事の時には、翌日朝食をおいし
く食べることを考慮して、腹五分程度に
抑えておくなどの工夫をしてみます。朝
食は、1日を始めるための大切な食事。
おしく食べて、気持ちよい1日のスタ
ートを切りたいものです。