

食で生活習慣病予防！

「へる塩生活」を始めましょう

近年、生活習慣病は増加傾向にあり、食生活の変化や運動不足など、さまざまな要因が考えられます。中でも、普段の生活習慣と深く関わる「食」を見直すことは、自分自身でできる最も有効な健康管理方法です。

ここでは、生活習慣病についてや健康的な食生活などについてご紹介します。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

リーフレット「バランスのよい食事と適度な運動で生活習慣病を防ごう！」

生活習慣病の予防方法などが掲載されたリーフレットです。ぜひご活用ください。



市HP

生活習慣病とは？

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係し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。生活習慣病は、進行すると脳や心臓、血管にダメージを与え、命に関わる恐ろしい病気です。日本人の死因の上位を占める、がん・心臓病・脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

肥満と生活習慣病の関係

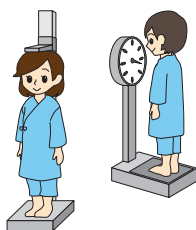
肥満が関係している主な生活習慣病として、糖尿病・高血圧・動脈硬化・メタボリックシンドローム・虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・脳梗塞などが挙げられます。肥満によって生活習慣病のリスクは高くなります。

肥満を医学的に判断するには、BMI（体格指数）という基準が使われます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI	判定
18.5未満	やせ（低体重）
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

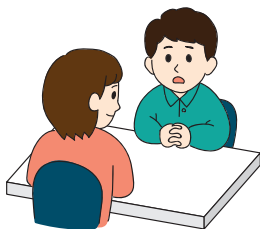
肥満の判定基準



肥満の治療の基本は「減量」です。わずかな減量、わずかなウエストサイズの減少でも、検査値に驚くほどの効果が現れることがあります。「腹八分目にする」「エスカレーターではなく階段を使う」など、日ごろのちょっとした工夫の積み重ねが有効です。

見えない危険！太ってなくても要注意!?

生活習慣病の恐ろしいところは、少しぐらい検査結果が悪くても自覚症状が出にくく、気付かないうちに病気が進行してしまうことです。また、やせていても高血圧・高血糖・脂質異常などを放っておくと、病気を発症するリスクが高くなります。そのため、早期の予防や治療がとても重要です。



保健センターでは、生活習慣病予防に関することなど、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士による健康相談を実施しています。健康診断で生活習慣病を指摘された人、自分の健康状態に不安のある人、より健康的な生活を送りたい人など、どなたでもお気軽にご相談ください。

毎日の生活があなたの将来を左右します

高血圧や糖尿病などは、初期であれば生活習慣を改善するだけで治る場合もあります。これからどのような生活を送るかによって、生活習慣病の発症リスクが大きく変わってきます。

普段何気なく行っている行動は、もしかすると生活習慣病につながっているかもしれません。最終的には、心筋梗塞や脳梗塞など、命を落とす重大な病気を引き起こす可能性があります。いつまでも健康を維持するために、今から自分の生活を見直してみることが大切です。



減塩が健康のカギになる

● どうして減塩が必要なの？ 食塩をとり過ぎると・・・

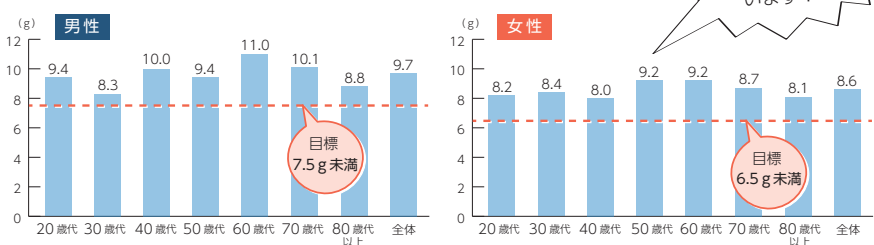
血液中の塩（ナトリウム）が増えると、塩の割合を一定に保つため、体が水分量を増やそうとします。そのため、血液量が増え、心臓が高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなり、血圧が高くなります。血圧が高くなった状態を「高血圧」と言い、高血圧は脳卒中・心臓病・腎不全などのリスクが高くなります。

また、塩分の過剰摂取には食欲を増進する作用もあるといわれ、肥満の原因にもなります。

● 岐阜県民は食塩のとり過ぎ！

岐阜県民の成人1人の食塩摂取量は、1日当たり男性9.7g、女性8.6gです。目標値と比べると、約2～3g食塩をとり過ぎています。男女ともに約7割の人が目標量を超えており、減塩を心掛ける必要があります。

1日に摂取している食塩量（20歳以上）



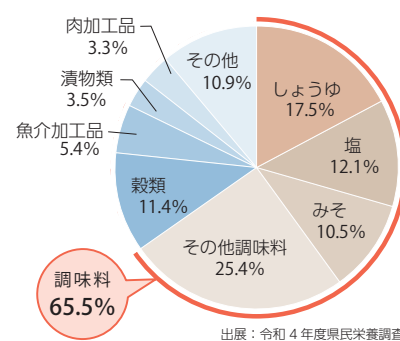
出展：令和4年度県民栄養調査

どの年代の人でも食塩をとり過ぎています！

● 食塩のとり過ぎの原因は？

食塩は、しょうゆ、みそなどの調味料、加工食品など、さまざまなものに含まれています。県民の食塩摂取の7割弱がしょうゆ、塩、みそなどの調味料、つまり料理の味付けにかかわる部分からであり、2～3割がパン類、魚介加工品、漬物、肉加工品といった加工食品からです。

食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）



出展：令和4年度県民栄養調査

● 「へる塩生活」始めましょう！

早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。減塩はちょっとした工夫でできます。

あなたも、今日から「へる塩生活」を始めませんか。

ホームページでも詳しく紹介！
「減塩のススメ」



市HP

減塩動画、おすすめ減塩レシピなどの情報を掲載しています。

管理栄養士からのメッセージ

生活習慣病は、その名の通り、普段の生活習慣によって引き起こされる病気です。今までの生活習慣を改善し継続していくことは初めは大変ですが、慣れてしまえばそれが習慣となり、自分の体調の変化にも気づくことができると思います。

自分のためにも大切な人のためにも、今から生活習慣を見直して、健康で長生きできる体を手に入れましょう！

