

健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

- ☆ プリン体が少ない焼酎やブランデーなら大丈夫？

- ☆ メタボリックシンドロームに注意！

- ☆ 野菜食べていますか？

- ☆ しっかり食べて 食べ過ぎ予防

- ☆ 生活習慣病予防 脂質について知ろう

- ☆ まずは食生活を改善してみませんか？
メタボリックシンドローム

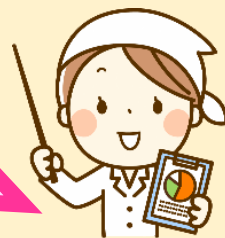
令和 3 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2021.11.5 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)



痛風にビールは禁物。
プリン体が少ない焼酎やブランデーならOKでしょ？

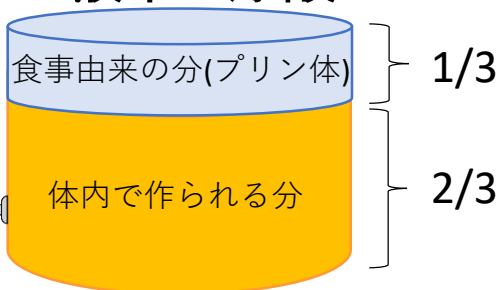
痛風の原因は、血液中の尿酸です。
プリン体は体で使われた後に尿酸となりますが、
尿酸値を上げる主犯はアルコールです。
プリン体ゼロのお酒でも安心はできません。



A.

体内で尿酸が作られると余分な尿酸は排泄されます。
しかし、バランスがくずれ、血液中に尿酸が多くなっている状態を高尿酸血症と呼びます。

血液中の尿酸



高プリン体食品

レバー、イワシやアジなどの干物、カツオ、エビなどに気をつけよう！

尿・便から排泄

アルコールの作用で体内で作られる尿酸量は増加し、排泄が減り、血液中の尿酸量が増え、高尿酸血症や通風を引き起こす原因となります！

アルコール

肥満

尿酸の合成促進

尿酸の濃縮

尿酸排泄の阻害

痛風

高尿酸血症・痛風の発症

尿管結石

さらに悪化すると高尿酸血症の合併症へ…
自覚症状がなくても決して放置してはいけません！！

脳血管疾患

心疾患

適度な運動も♪

尿酸値が高いと言われたら

《控えたいもの》

- ・アルコール
- ・高プリン体食品

《積極的にとりたいもの》

- ・野菜、海藻、きのこ類
- ・水分

主食・主菜・副菜
そろえて
バランス良く♪



メタボリックシンドロームに注意！

●メタボリックシンドロームって？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態です。

●メタボの診断基準とは？

- ①へその高さの腹囲
- 男性：85cm以上
 - 女性：90cm以上

+



②以下の3項目の内2つ以上が当てはまる場合

| | |
|---|---|
| 1 | ●トリグリセリド（中性脂肪） 150mg/dL以上 かつ/または ●HDLコレステロール値 40mg/dL未満 |
| 2 | ●収縮期（最大）血圧 130mmHg以上 かつ/または ●拡張期（最小）血圧 85mmHg以上 |
| 3 | ●空腹時血糖値 110mg/dL以上 |

●生活習慣を見直して、改善しましょう

①食べすぎに注意！

主食、主菜、副菜の揃った食事を基本にバランスを整え、調理法やお菓子、アルコールの取り方を見直しましょう。



②日々の生活に運動を！

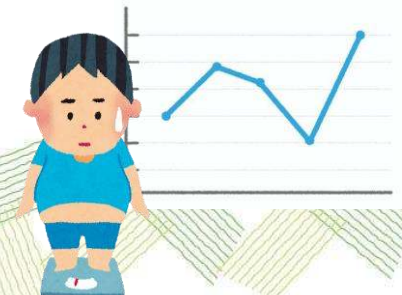
有酸素運動（ウォーキングや自転車の運転など）を中心に、定期的に行うことが推奨されています。コロナ対策を行い、意識的に運動を取り入れましょう。

目標は
1日30分！



②毎日体重を計り、 グラフを付けることも効果的！

体重を記録して増減を把握することで、自身の生活習慣を見直すべききっかけになります。



野菜食べてますか？



☆野菜を多く食べるメリット

- ・ **ビタミン・ミネラル・食物繊維**などを多く含みます
- ・ 多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病ある種の癌にかかる確率が低いという結果が出ています
- ・ 野菜に含まれる**ビタミン**はご飯などに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをします
- ・ **カリウム**は余分な**ナトリウム(食塩)**を体外に排泄するのを手助けし、高血圧の予防になります
- ・ 色の濃い野菜（かぼちゃ・水菜など）には**カルシウム**も多く含まれます
- ・ 野菜は低脂肪・低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから満腹感をあたえます

☆野菜を多くとる方法

- ・ 生野菜より温野菜の方がかさが減りたくさん食べられます
- ・ 野菜は一度にゆでておく → お浸し・ごま和え・サラダなどに
- ・ 作り置き献立の利用 → きんぴら・カボチャ煮もの・ピクルスなど
- ・ 簡単に食べられる野菜を常備 → レタス・きゅうり・ミニトマトなど

常備菜なども活用しいつものメニューに野菜をプラス!!



生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値

『野菜類を1日350g食べましょう』



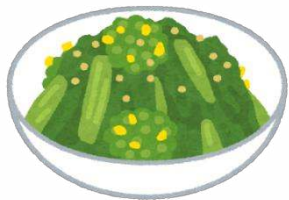
参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県 栄養なんでも相談事業）

しっかり食べて 食べすぎ予防

①低エネルギーの料理で満足感を出そう

メタボ対策にガマンばかりのダイエットは大変です。低エネルギーの食材を使った料理を取り入れ、おなかの満足感を確保しましょう。



菜の花辛し和え



きゅうりとわかめの酢の物



山盛りサラダ

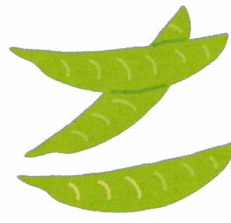


刺身こんにゃく

どんな味？

②食事は味を確認しながら食べよう

食べながら味や材料を舌で確認すれば、すぐに飲み込まず、記憶にも刻まれます。



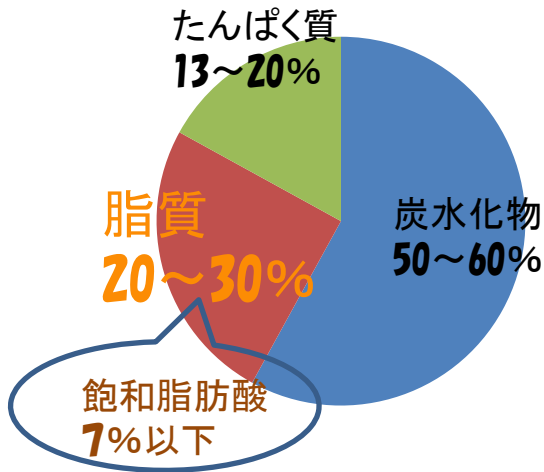
③歯ごたえのある食材を使おう

歯ごたえのある食材は自然とよく噛んで食べるので、口の疲れが満足感につながります。

生活習慣病予防

脂質について知ろう

脂質は大きくわけて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、二つをバランスよく摂ることが大切です。



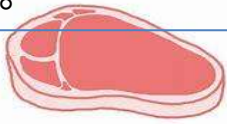
厚生労働省が定めた日本人の食事摂取基準では、毎日の食事から摂るエネルギーの20~30%を脂質から取ることが望ましいと示されています。

どのように摂ればいいのか??



飽和脂肪酸とは？

ラードやバターなどの肉類の脂や乳製品の脂、パーム油などの植物油に多く含まれています。重要なエネルギー源ではありますが摂りすぎると血中総コレステロールが増加し心筋梗塞などの循環器疾患の発症リスクが高まります。



植物や魚の脂に多く含まれます。動脈硬化や血栓を防ぎ血圧を下げる他、血液中のLDLコレステロールを下げる効果があります。

大豆油、コーン油はリノール酸が多く含まれています。体内で合成できない必須脂肪酸なので食事から摂る必要があります。

不飽和脂肪酸 n-3系脂肪酸の α -リノレン酸、EPAやDHAは植物油、魚介類が主な摂取源です。



菜種油、オリーブオイル、紅花油はオレイン酸が多く含まれています。

参考資料
日本人の食事摂取基準(2020年版)
一般社団法人日本植物協会「植物油と栄養」
e-ヘルスネット(厚生労働省)不飽和脂肪酸
農林水産省ホームページ「脂質による健康影響」

まずは食生活を改善してみませんか？

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積

腹囲

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

血圧

収縮期(最大)血圧 130mmHg以上

かつ/または

拡張期(最小)血圧85mmHg以上

血糖

空腹時血糖

110mg/dL以上

血清脂質

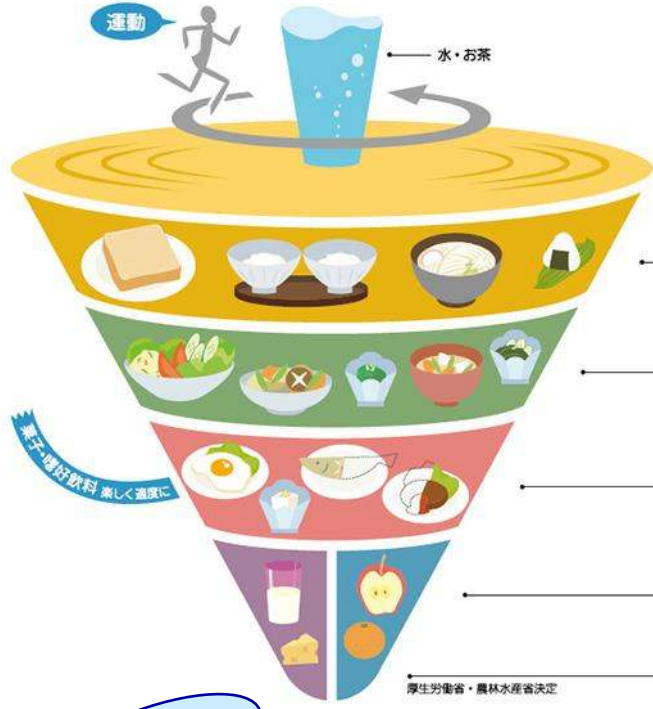
中性脂肪値 150mg/dL以上

かつ/または

HDLコレステロール値 40mg/dL未満

このうち2つ以上に該当

メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの発症リスクを高めます！！
 内臓脂肪型肥満の主な原因は過食や運動不足などの生活習慣の乱れと言われています。
 食生活改善の一例として、食事バランスガイドを活用して食べ過ぎずバランスが取れた食事を心がけることが挙げられます。
 また高血圧予防のために食塩のとり過ぎに注意しましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分 | 料理例 |
|---|---|
| 5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分 = 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つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ 2つ分 = |
| 5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度 | 1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりなどの野菜、具たくさん味噌汁、ほうろん等の衣直し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし |
| 3-5 主菜(肉、魚、卵) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 肉、納豆、目玉焼き・豆腐、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 鶏ささみ、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = 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 |
| 2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度 | 1つ分 = 牛乳コップ半杯、チーズ10g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分 |
| 2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度 | 1つ分 = みかん1個、りんご半分、かぼ1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個 |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食塩摂取の目安量

男性 7.5g/日未満 女性6.5g/日未満 高血圧の方 6.0g/日未満



出典・参考
 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版
 厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイド
 成美堂出版 栄養の基本がわかる図解辞典
 日本臨床内科医会 わかりやすい病気のはなしシリーズ38メタボリックシンドロームの人の食事