

一汁三菜で生活習慣病予防

動脈硬化、ガンに関連性



医師 島尻 佳典さん

しまじり・よしのり／医師。医療法人太平会キンザー前クリニック院長。日本糖尿病学会専門医

硬化が促進されることが分かっています。

食物繊維の少ない西洋型の食生活により、便秘が増え、大腸がんのリスクも上昇します。つまり野菜を食べることは動脈硬化やがんにかかりにくくなると言えます。

沖縄は夏に青野菜の収穫が少なくなります。食卓に並ぶ機会も減りやすいので、根菜類やパイア、ゴーヤー、ヘチマなどをうまく取り入れると良いですね。

Q・生活習慣病になりやすい人の食生活の特徴は

女性では間食や、外食が多い人が生活習慣病になりやすいようです。特にバイキングだといつもより量を多く食べてしまったり、野菜よりもメイン料理やデザートが多くなる、などが共通して挙げられます。

男性は間食の割合は低いのですが、お酒が多いのが特徴です。お酒にもカロリーがあるので、カロリーオーバーになりがちです。

Q・野菜不足は生活習慣病にどう関わる？

野菜には体内で生産されない大切なビタミン類や、食物繊維が含まれています。最近の研究では、野菜や海藻に多く含まれる「葉酸」が体内で低下するとがんになりやすく、その影響で「ホモシステイン」という物質が上昇すると動脈

Q・生活習慣病を予防・改善する食事の取り方は

生活習慣病を予防するには和食の一汁三菜を実践して、バランスの良い食事を取ることが理にかなっています。

食事の量(カロリー)は「身長と体を動かす度合い」で決まり、食事内容は炭水化物、タンパク質、脂質を5対3対2くらいに割り当てるようにするとバランスが良くなります。食事の最初に野菜を食べると食後血糖の上昇を抑えてくれるので、おすすめです。

食事を一食抜くと、次の食事の量が多くなるので、できれば一日3回食事を取ると良いでしょう。