

# ~栄養だより~



Vol.57 (2025年2月号)

【今月のテーマ】

## 食生活習慣を見直そう！

より一層、寒さが厳しい季節になりましたね！

2月は、日本生活習慣病予防協会より、「全国生活習慣予防月間」とされており、そこで、今月のテーマは「食生活習慣を見直そう！」です。

### 生活習慣病を予防しよう！

糖尿病や脂質異常症、腎疾患などの生活習慣病には、適度な運動、バランスの摂れた食事、禁煙により予防することが可能です！

## バランスの良い食

一汁三菜のように、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせが理想です！



副菜(野菜、きのこなど)  
→身体の調子を整える

主菜(肉、魚、大豆、卵など)

主食(ごはん、パン、麺など)  
→エネルギー源

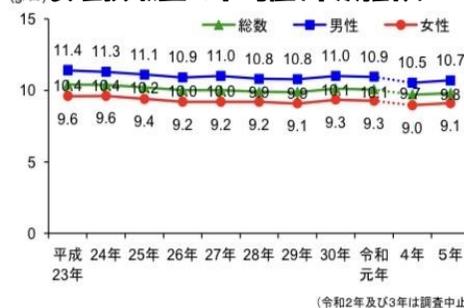


**NEXT** 特に気を付けたい栄養成分について！

## 食塩相当量

摂りすぎは、高血圧症、動脈硬化により心臓病や脳卒中、腎臓病に…！！

食塩摂取量の平均値(年次推移)\*<sup>1</sup>



国民健康栄養調査によると。

男性 10.7g 女性 9.1g  
を1日に摂取量されています！

1日の食塩摂取量の目標\*<sup>2</sup>

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満(成人以上)

※高血圧予防・治療の場合は 6g 未満

### ★減塩方法★

外食の場合…栄養成分表示のチェック、ラーメン等の汁は残すなど  
作る場合…香味野菜で風味をUP、減塩商品を使うなど



\*<sup>1</sup>令和5年国民健康栄養調査の結果 \*<sup>2</sup>日本人の食事摂取基準

## 脂質

摂りすぎは、肥満、心筋梗塞などの循環器疾患に…！！

### ★控えたい食品★

飽和脂肪酸 → 過剰摂取により、悪玉コレステロール値を増加させる可能性あり！



乳製品



肉類の脂身



ココナッツオイル

### ★積極的に摂りたい食品★

n-3系脂肪酸(オメガ3脂肪酸) → 体内で作れない必須脂肪酸で、悪玉コレステロールや中性脂肪値を低下させる効果が期待！



魚の油



アマニ油

**栄養相談受付中！**

お近くのスタッフまで