

生活習慣病予防の食生活について知ろう

令和5年11月10日(金) 小牧市保健センター
自分・家族の健康を考える食生活講座

① 生活習慣病とは

生活習慣病は、「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が病気の発症・進行に關与する症候群」¹と定義されています。子どもの頃からの予防も大事ですが、何歳からでも生活習慣病の予防ができます。

病気を知って、予防し、
更には定期的に検査をすることで
発症や進行を防ぎましょう！

※1 厚生労働省「生活習慣病」の定義より



② 主な生活習慣病

思いつくものを書いてみましょう！

《 memo 》



③ 高血圧

高血圧とは、心臓から血液が全身に送り出される時、血管(動脈壁)に異常に高い圧力がかかっている状態をいいます。高血圧は心臓や血管に負担をかけるため、この状態が続くと動脈硬化や狭心症、心不全などといった様々な病気をもたらします。

高血圧の診断基準

最高血圧(収縮期血圧) 140 mmHg 以上
または/かつ
最低血圧(拡張期血圧) 90 mmHg 以上

原因と予防のポイント



原因	塩分の摂りすぎ、肥満、動脈硬化、ストレス、加齢など
食生活のポイント	<p>① 女性は塩分1日()g未満が目標。 男性は7.5g未満が目標。</p> <p>② ナトリウム排泄作用をもつ()が不足しないように野菜や海藻をとる。(腎機能が落ちている時など、カリウムの制限が必要な場合もあります)</p>



高血圧は自覚症状が殆どないため、
普段から血圧を測る、健診を受けることがとても大切です！

④脂質異常症

血液中にLDL コレステロールや中性脂肪が標準以上に高い場合や、HDL コレステロールが標準以下の状態をいいます。脂質異常症は動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などにつながる危険があります。

脂質異常症の診断基準

- LDL コレステロール 140mg/dl 以上
- HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 中性脂肪 150mg/dl 以上



コレステロール

人間の体に存在する脂質のひとつで、細胞膜・ホルモン・胆汁酸を作る材料となる、生命維持に必要な物質です。大部分が肝臓で合成されます。

LDL コレステロールとは？

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ役割を担っていて、増えすぎると動脈硬化などを引き起こします。コレステロールを体にためるので悪玉コレステロールともよばれています。



HDL コレステロールとは？

増えすぎたコレステロールや血管壁にたまったコレステロールを回収して肝臓に戻す役割を担っています。コレステロールを回収し動脈硬化を抑制するので善玉コレステロールともよばれています

中性脂肪とは？

中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源ですが、エネルギーをとりすぎると体脂肪として蓄えられ肥満を招きます。

原因と予防のポイント

原因	油脂、動物性脂肪、コレステロール、砂糖、果物、菓子などのとりすぎや運動不足など
食生活のポイント	<p>① 大豆などの植物性たんぱくをとる。</p> <p>② 動物性の脂質を控え、()などをとる。</p> <p>③ 食物繊維の多いきのこや海藻を多くとる。</p> 

⑤糖尿病

糖尿病は、食べ物からとったブドウ糖をエネルギー化する為に必要な「インスリン」の、分泌不足や作用不足によって起こる病気です。

I型糖尿病と、II型糖尿病に分けられ、このうちII型糖尿病が全体の9割を占めます。エネルギーと栄養のバランスを保ち、適性体重を維持することが予防となります。

糖尿病の診断基準

- 空腹時血糖 126mg/dl以上
- 随時血糖 200mg/dl以上
- HbA1c 6.5%以上



特定健診では、空腹時血糖 100mg/dl 以上、
HbA1c5.6%以上を高血糖の基準としています

原因と予防のポイント

	I型糖尿病	II型糖尿病
原因	主に自己免疫によって、インスリンを作り出す膵臓の膵島β細胞を破壊してしまうため、インスリンをつくること ができなくなる	遺伝的なもの ＋ 加齢や肥満、過食、運動不足、 ストレスなどの生活習慣(環境要 因)によるもの インスリンが出にくい、または インスリンが効きにくい
食生活のポイント	① ()はせず、3食バランスよく食べる。 朝昼夕は3:4:3の量にする。 ② 食物繊維を含む食材(野菜 350g以上目標のほかに海藻やきのこ)を毎日とる。 ③ 野菜から食べ始め、よく噛んで食べる。	



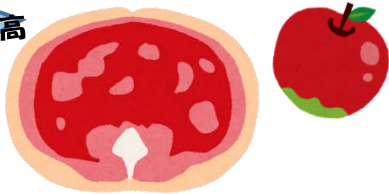
⑥ 肥満とメタボリックシンドローム

○ 肥満：BMI が 25 以上

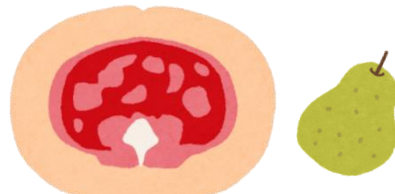
※ BMI の求め方は第 1 回資料をご参考にしてください。

内臓脂肪型(リンゴ型肥満)

生活習慣病リスク高



皮下脂肪型(洋ナシ型肥満)



内臓脂肪が多いタイプ。

内臓につくことでお腹周りがぼっこりしてリンゴのように見えることからリンゴ体型とも言われます。

皮下脂肪が多いタイプ。

太ももやおしりを中心に脂肪がつき洋ナシのように見えることから洋ナシ体型とも言われます。

○ メタボリックシンドローム：内臓肥満(リンゴ型肥満)に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることです。心臓病や脳卒中になどになりやすくなる病態です。



以下より2つ以上に該当

腹囲

男性 85 cm 以上

女性 90 cm 以上



高血圧	最高血圧(収縮期血圧)130mmHg 以上 または/かつ 最低血圧(拡張期血圧)85mmHg 以上
高血糖	空腹時血糖 110mg/dl 以上
脂質異常	中性脂肪 150mg/dl 以上 HDL コレステロール40mg/dl 未満

メタボリックシンドローム

⑦原因と予防のポイントまとめ

どの生活習慣病も原因となる生活習慣や予防ポイントは同じものがあります。この予防ポイントと各生活習慣病の食生活ポイントをやっていくことでより予防することができます。



原因	食べすぎ・運動不足・喫煙・過度の飲酒・ストレスが多いなど 日常生活の中に潜んでいます
----	---

予防のポイント

- ①自分に合ったエネルギーをとる。
- ②1日3食バランスよく食べる。
- ③運動習慣をつけて基礎代謝を増やす
- ④禁煙する、アルコールは適量内を目安にする。



自身や家族の健康のために、
一つずつ毎日の生活に取り入れていきましょう。