

新学期が始まり、ひと月が過ぎました。新しい教室での生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。またそろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動するときなどはこまめな水分補給を心掛けましょう。

健康課題、1位はたばこ。では2位は？

2011年、国連で生活習慣病（非感染性疾患：NCD）対策のための会合が開かれました。これを機に学術団体が、今後、世界全体で対策のために優先的に取り組むべき5つのアクションを発表しました。1番目は「たばこ」です。禁煙の啓発や受動喫煙の防止などです。そして2つ目には、何とある食べ物（ヒント：調味料）が入ったのですが、この2番目に重要なこととしてあげられたものとは、一体、何でしょう？

Q. たばこに次ぐ、世界の大きな健康課題とは？

- 1 たばこ
- 2
- 3 肥満・不健康な食事・運動不足
- 4 飲酒
- 5 心疾患のリスクを下げること



正解は「食塩」です。

この「5つのアクション」のポイントを整理してみると…

- 食塩が「不健康な食事」から切り離されて単独で扱われていること。
しかも、たばこに次いで2番目にあげられたこと。
- 食習慣に関わる「不健康な食事」は、「肥満」「運動不足」と一緒に1つにまとめられていること。
- 医薬品がかかわる「心疾患のリスクを下げること」は、たばこや食塩に比べ、重要度が低いこと。
高血圧はとても多い病気です。そして高血圧を抑える薬の降圧剤は、日本で最も処方される薬剤の1つだそうです。そのために莫大な医療費が世界中で使われています。しかし、症状が出てから薬で抑えるより、高血圧にならない食生活をきちんと送ることが大切です。「人生における食塩の総摂取量が高血圧の疾病リスクを高めている」という研究結果もあります。つまり、年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象によるものではなく、それまで摂取してきた食塩の総量の影響を強く受けているというのです。ですので、減塩の要点とは、単に「1日0g」と考えることだけではないようです。



食物繊維、足りていますか？

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどはたらきがあります。食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

主食でとる



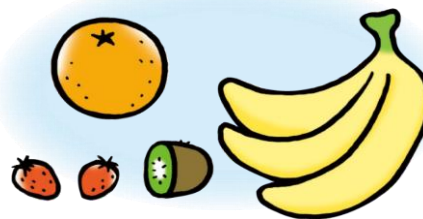
日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。

おかずでとる



食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうなどの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれますよ。

くだもの果物でとる



果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)ほどを目安にしましょう。