

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成26年4月発行

第143号



## 健康で働き、健康寿命を延ばしましょう!!

管理栄養士 吉野 浩（新潟県栄養士会十日町支部長）

現在県内の死亡率は、第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患です。

高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は治療が不十分だと動脈硬化を進め、脳血管疾患(脳出血・脳梗塞など)・心血管疾患(心筋梗塞・狭心症など)・慢性腎臓病などを引き起こす原因になることは周知の通りです。逆説的な言い方をすれば生活習慣病の予防及び治療をしっかり行うことが、健康で働き、将来の健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸に繋がることだと言えます。



生活習慣病の予防・治療は“適正な食事摂取と適度な運動習慣”の継続が大切です。適正な食事とは、栄養バランスのとれた食事はもちろんですが、野菜はたっぷり食べる。塩分は過剰摂取にならぬよう注意する。この2点も重要です。

野菜の効果は、がんや動脈硬化をはじめ高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの予防が期待できます。野菜は生で食べるのはなかなか量が摂れませんが、煮る・茹でる・炒めるなどの火を加えると“かさ”が減るのでお勧めです。毎食野菜の副食を1品食べる習慣をつけていただければ効果的だと思います。塩分は肉体的に強労作で汗を沢山かく方は別ですが、過剰摂取はがんや生活習慣病・慢性腎臓病などの原因になると考えられます。汁物は1日1杯程度、漬物・加工品は控えめ、出来上がりの料理には塩・醤油などを加えないなど“塩分を控えめ”を意識すれば簡単に減塩されます。



日頃野菜不足、若しくは塩分が多めだと思われる方は意識してみてはいかがでしょうか？