

栄養科より
生活習慣病について ～食事の面から考える～

管理栄養士 大谷 真実

「生活習慣病」とは不適切な生活習慣の継続が、発症や進行に關与する病気の総称で、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、がん等が含まれます。生活習慣病の発症には、遺伝的要因という、自分ではどうしようもない要因も關与します。反対に、病気の発症・進行を防ぐために唯一自分ができるとは、適切な生活習慣を身に付け、継続することです。

今回は、生活習慣病について食事の面から自分たちができることを考えます。厚生労働省から出されている、日本人が何をどれだけ食べるとよいか記載された、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」から抜粋して紹介します。

1. 適切な体重

BMIという体格指標を用いて目標値が定められています。目標値は、左記表の通りです。

計算方法は、
 $BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m)^2$ です。

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

目標のBMIに達していても一定の体重減少で生活習慣病の指標が改善するため、肥満の人はまずは今より3%の体重減少を目指してみよう。ただし、高齢者において、痩せは肥満以上に健康リスクを損なう可能性があ

ります。目標体重については個別に主治医と相談するようにしてください。

2. バランスの良い食事

主食、主菜、副菜の揃った食事を心がけましょう。1日のエネルギーの約半分を主食から摂取することが望ましいです。毎食、お茶碗1杯（男性なら200g、女性なら150gほど）のご飯は食べるようにしましょう。

主菜は魚料理がおすすめです。魚に含まれる脂は、脂質代謝を改善し、心疾患のリスクを下げる働きがあります。副菜は、野菜

料理を毎食小鉢1～2つ分食べましょう。野菜はお腹を満たしてくれるだけでなく、血糖値の上昇を緩やかにし、食塩を体の外に排出してくれます。



3. 食塩

食塩の1日当たりの摂取目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満、高血圧や慢性腎臓病などの重症化予防のための目標量は6.0g未満と設定されています。食塩の摂りすぎは胃がんのリスクを高めることが報告されています。

日本人の食塩摂取量は1日当たり約10gであり、その7割は調味料から摂っているとされています。高齢者は漬物や調味料からの摂取が多く、若い人はインスタントラーメンやカレールウなどの加工品からの摂取が多いようです。パッケージの裏についている栄養成分表示を確認して、食塩含有量の少ない食品を選んで購入し、食塩の多い食品は食べ過ぎないようにしましょう。

『健康まつり』～看護の日・記念イベント～
ご参加ご協力ありがとうございました

5月9日に健康まつり、看護の日のイベントを開催させて頂きました。当日は雨でお足元の悪い中、約60名の方々に越え頂き本当にありがとうございました。皆様のお陰で無事に開催することができました。

看護部による血管年齢測定では、参加された方は結果に一喜一憂され、今後の指標とされたのではないかと思います。また、脳トレクイズの方は、皆様楽しんで参加しておられた様子でした。栄養科では血管年齢に対するアドバイスや、減塩食のレシピをお配りさせて頂きました。保健師による出前講座では、血管年齢に対するアドバイス、高島市の方が取られている塩分の一人当たりの一年分量と一年間の目標量の見本の展示や、認知症予防アドバイス、健診啓発の缶バッジ作り、ティッシュ配りをさせて頂き、皆様とても喜んでおられました。リハビリテーション科では今年もフレイル予防体操をさせて頂きました。フレイルとは心と体の動きが弱くなった状態のことを言います。沢山の方が参加され、心も体もすっきりされた様子で、こういう事をすれば良いのか」と、理解を深められた様子でした。少しでも今後のお役に立てればと思います。

はびねずマキノではカフェを開き、介護相談含め、たくさんの方

がコーヒーとお菓子で、くつろいだ時間を過ごされました。また、着ぐるみを着たボランティアの案内係の方に会場の賑わいに花を添えて頂きました。また、ドリームあんです様によるパン・お菓子販売、マキノぬくもりネットワーク様によるバルーンアートも皆様にとっても喜んで頂けた様子でした。皆様楽しんで頂きながら、少しでも健康寿命を延ばすことの理解を深めて頂いたのではないかと思います。最後にありがとうございました。が、ご協力頂いた皆様、高島市健康推進課様、高齢者支援課様、マキノぬくもりネットワーク様、ドリームあんです様、着ぐるみボランティア様には、略儀ながら書中にて厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。



看護の日記念イベント担当
看護部 副主任 八田苗美

新人紹介

この度、マキノ病院に入職いたしました新しいスタッフです。皆様方の温かい御支援よろしくお願いたします。



看護師 幸 穂
看護 濱



ケアワーカー 向川 歩 美

小児予防接種の予定（6月・7月）

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分				
6月	6日(金)	10日(火)	13日(金)	20日(金)	24日(火)
	27日(金)				
7月	4日(金)	8日(火)	11日(金)	18日(金)	22日(火)
	25日(金)				

御予約は接種日の前々日まで受け付けています。
予約電話番号：(0740)27-0101
電話受付時間：毎週月曜～金曜日の正午から17時まで

テーマ 『糖尿病』 健康教室のご案内

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

開催についてのお知らせ

院内感染症拡大防止のため、6月・7月の開催は中止といたします。

場所：2階図書室

どなたでも自由にご参加できます。（入場無料）

※ 8月以降の開催は未定