

# バランスの 摂れた食事

## 栄養 3・3 運動

聞きなれない言葉ではないでしょうか。これは、健やかな毎日の為の基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は3食・3色を意味し、毎日、朝昼夕の3食と3色食品群のそろった食事を摂るよう勧めています。

※3色食品群とは

「赤色の食品」血肉をつくる食品のこと。肉・魚・卵・大豆・牛乳など

「黄色の食品」働く力になる食品のこと。ご飯・パン・芋・砂糖・油など

「緑色の食品」体の調子を整える食品のこと。野菜・海藻・果物など

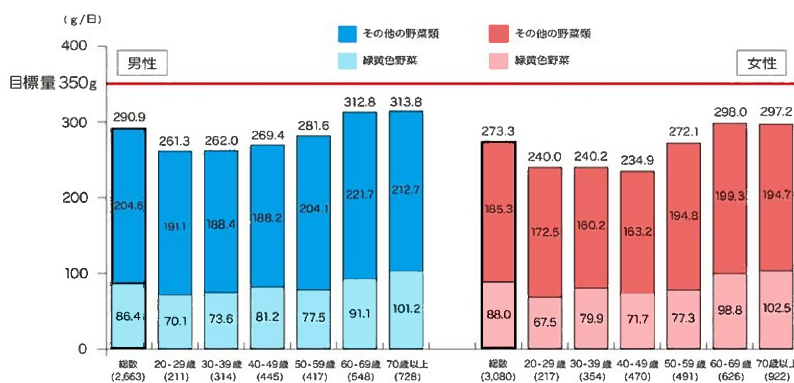
例えば、朝食はトーストとコーヒー・・・黄色の食品なので、プラスで赤の牛乳をコーヒーに入れたり、緑の果物でバナナなどはいかがでしょう。

学校給食の献立表にも使われている分かりやすい分類です。食事をするときに少し気にしてみてもいいでしょうか。

## 野菜、食べていますか？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」を見ると野菜をたくさん食べるようにしていると回答した人（30歳以上）は男性で約45%、女性約60%に上ります。しかし、野菜類平均摂取量を見ると下記表のとおり、目標量350gに対して全世代で足りていません。

図1. 成人の野菜類摂取量の現状（[2]より一部改変）



野菜を350g食べればOK!あとは自由に。ではありません。野菜と一緒に食べる食品からの栄養素摂取のバランスも加味された目標です。食生活全般を見直す必要があります。

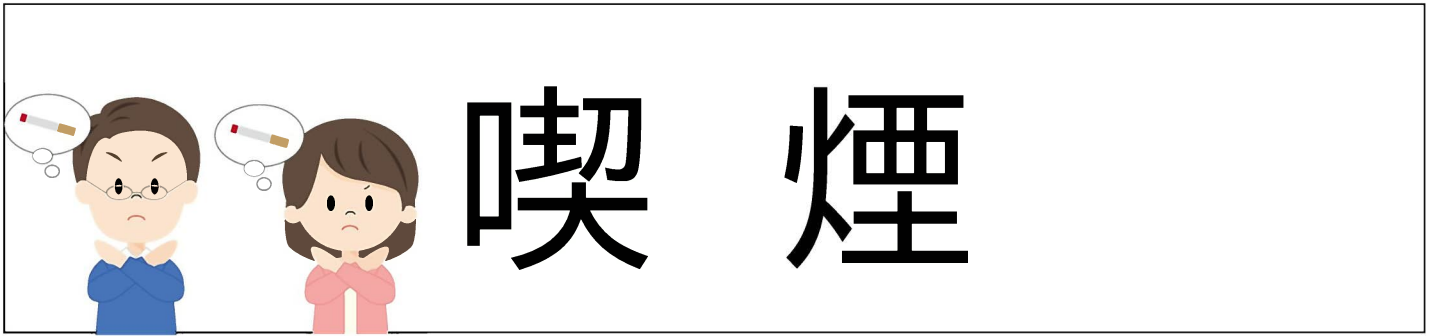
食事バランスガイドでは、図2のように、海藻料理やきのこ、豆類、芋なども副菜として1日5~6皿が摂取目安となっています。

## 野菜を多く食べるメリット

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果も出ています。ご飯などの炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けも、野菜に含まれるビタミン（特にB群）はしてくれます。ミネラルは、身体機能の維持や調整、カリウム（色の濃い野菜・かぼちゃや水菜などに多い）は余計なナトリウム（食塩）を体外に排出する手助けをするため、高血圧の予防にも。たっぷりのドレッシングや塩辛い漬物では効果が半減します。ご注意ください。

図2. 副菜料理の料理例と目安（[4]より一部改変）

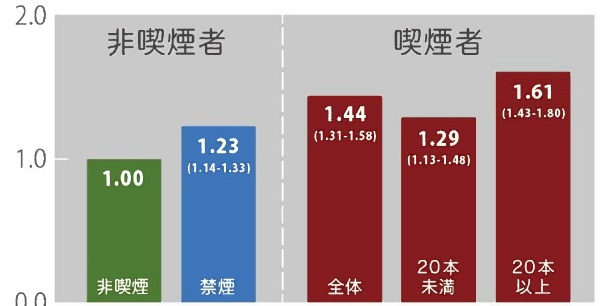




# 喫煙

## 喫煙と糖尿病

たばこを吸うと糖尿病にかかりやすいことが、国内外の多くの研究によって明らかにされています。わが国の7つの研究を含めた25の追跡調査を統合した研究によると、たばこを吸う人は、糖尿病に関係する他の要因（BMI・身体活動・飲酒など）を調整しても、2型糖尿病に1.4倍かかりやすいことが報告されています。また喫煙本数が多いほど糖尿病になりやすく、禁煙した人ではリスクの低下がみられています。



非喫煙者を1.0としたとき、それぞれの糖尿病リスク値

## 喫煙と歯周病



たばこの煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯ぐきから吸収されます。吸収された有害物質は血管を収縮し、歯ぐきの血液循環が悪化して十分な酸素がいきわたらなくなり歯周ポケットの中で歯周病の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。細菌が産生する毒素は歯周ポケットをさらに深めるとともに歯を支える骨を溶かし、歯がぐらぐらするようになり、さらに進むと歯が失われます。

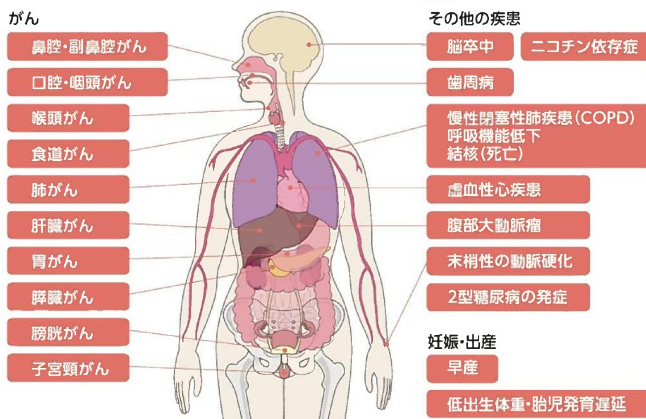
歯ぐきからの出血は、炎症という正常な生体防御反応のサインですが、喫煙者では血管収縮による血行不良により炎症が抑えられるため、出血や腫れが現れにくいことが、特徴です。歯みがきと歯石除去は歯周病の基本治療とされていますが、喫煙者には十分な効果が期待できません。

2023年10月号にも掲載しましたが、現在、歯ぐきを元に戻す治療はありません。歯周病で歯ぐきがだめになると差し歯も出来ませんので、ご注意ください。

## 他、健康への影響の図

科学的証拠、因果関係を推定するのに十分であるもの

たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる（根拠十分：レベル1）（[2] p.3より転載）



禁煙を考えていない人も、  
ちょっと関心がある人も、  
くじけた人も  
「タバコ禁煙プログラム」



段階別禁煙の進め方→

## マイシン 禁煙応援(禁煙外来費用全額補助)

★治療にかかった費用と薬代の全額補助★

★保険が使える医療機関検索★→

1回目にくじけても大丈夫

チャレンジ2回目の費用負担OK。



参照サイト：最新たばこ情報（公益財団法人 健康・体力づくり事業財団）

厚生労働省 e-ヘルスネット