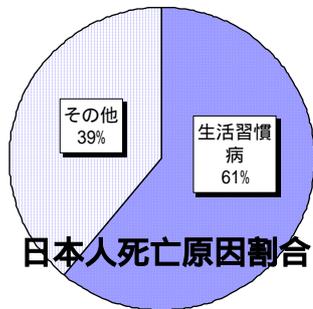


生活習慣病とは

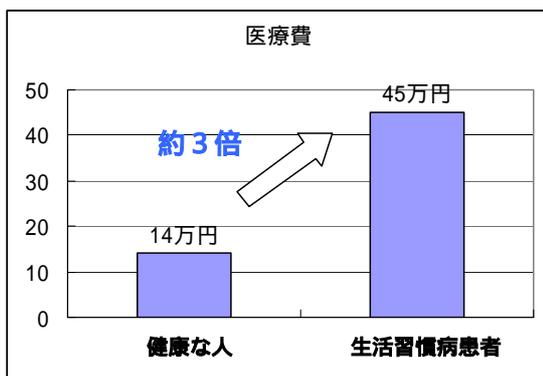
生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣が積み重なって引き起こされる病気です。

現在生活習慣病が原因で亡くなる人は全体の**6割**を占めます。



さらに生活習慣病患者は増え続けています。今、病気ではなくても近い将来発病するかもしれません。**5人に3人が生活習慣病で亡くなっている**ということは知り合いに必ず生活習慣病になる人がいるということです。生活習慣病は他人事ではありません。

健康であれば1年間の医療費は約14万円ですが、生活習慣病になるとその3倍以上の約**45万円**にもなります。40歳に発病した場合、60歳までにかかる**医療費は約1千万円**です。マイホームや子供のための積み立てもなくなってしまいます。



お金の面だけでなく、日常生活にも生活習慣病は多大な影響を及ぼします。生活習慣病の1つ**糖尿病**になると失明、壊疽(手足が腐っていく病気)、腎症(排泄物を外に出せなくなる病気)などの合併症を引き起こしやすくなります。こうなると仕事を続けることも難しくなります。

生活習慣病にならないためにはどのようなことに?をつけていけばいいのでしょうか。

生活習慣病を予防する技を獲得しよう!

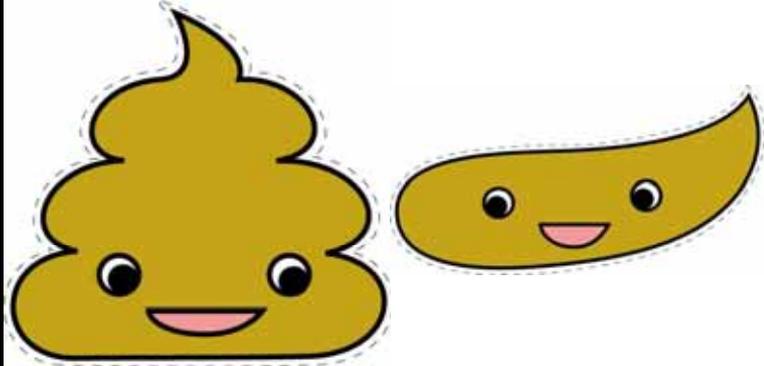
い
い
う
ん
こ
し
て
ま
す
か
。



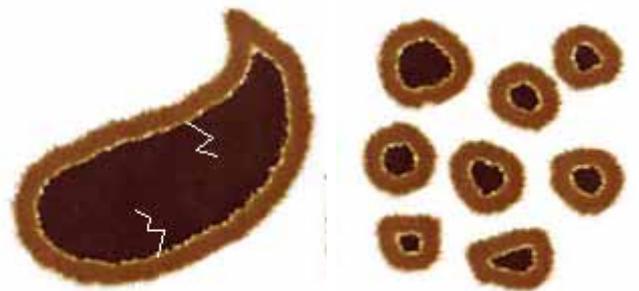
今日のうんこをチェックしよう

Q. あなたの今日のうんこは次のうちどれですか。

ぐるぐるうんこ、ばななうんこ



かちかちうんこ、ころころうんこ



べちゃべちゃうんこ



うんこがでなかった。

日本人死亡原因割合

- 1: 厚生労働省ホームページより。
- 2: 第6次改定 日本人の栄養所要量 食事摂取基準 (厚生労働省)を参考にわかりやすい目安の量として設定。対象は生活活動強度 (一般的)の18~29歳男女。

製作: 特定非営利活動法人地域循環研究所

編集: 宮崎藍 渡邊美穂

〒852-8521

長崎市文教町1-14 長崎大学環境科学部中村修研究室気付

TEL: 095-819-2866

FAX: 095-819-2867

<http://www.junkan.org>



このパンフレットは(財)食生活情報サービスセンター「平成17年度食育実践活動支援事業」の助成を受けて作成した。

A. うんこを見れば体の調子がわかります。

のうんこ以外の人には**要注意**です!!

のような状態が続くと**生活習慣病**にな可能性があります。ページをめくって**生活習慣病**を予防する**技**を身につけましょう!

技1.企業の戦略を知る！

生活習慣病を予防するには 砂糖、塩、油 の摂取量を控える必要があります。

基準となる1日の摂取量は・・・

- 砂糖・・・20g 糖質
- 塩・・・10g 塩分
- 油・・・20g 脂質

2

問い

この果汁100%ではないオレンジジュース(500ml)の中には何グラムの糖質が入っているでしょう。
 コーヒーを飲むときに使うスティックシュガー(1本3g)を基準に考えてみてください。

答え

約50g(スティックシュガー約16本分)

その他の材料

- 水500cc クエン酸(酸味料)
- 香料 着色料(発がん性の疑いあり)
- オレンジ果汁

このような安い材料で作られたジュースをみんなに買ってもらうため、食品企業は魅力的なCMを流します。CMを見ているとおいしそうで飲みたくなりますね。

しかし、このジュースを1本飲むと**2日分以上の糖質**を摂取してしまいます。これは食品のラベルに表示してある「**栄養成分表示**」の炭水化物の欄で確認することができます。(ジュースの炭水化物はほとんど糖質です。)



食品企業は当然ながら商品のいいところだけを消費者に伝えようとします。たとえば「ビタミンC入り!」など。でも体にいいと思って1本飲んでしまうと**ビタミンCと一緒に2日分の糖質も摂取してしまう**のです。これを健康的といえるでしょうか。

企業からの情報をうのみにしないで、自分の体に当にいいものなのか表示を見て確認しよう!

技2.食品表示を見る！

問い

脂質の多い方に丸をつけてください。

サンドウィッチ
(シーチキンと卵)

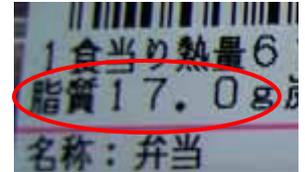
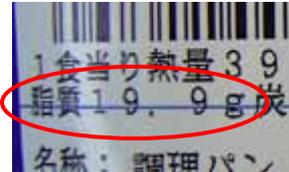


カルピ弁当



答え

サンドウィッチ(19.9g)
(カルピ弁当は17.0g)



油でギトギトして見えるカルピ弁当よりもサンドウィッチの方が油が多く含まれています。しかも、その油の量は**1食で1日分**です。

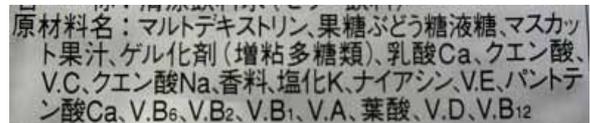
このように食品に含まれている油の量は見た目ではわかりません。しかし、**表示を見ること**で確かめて食品を選ぶことができます。

お菓子にも1箱食べることで1日の脂質の所要量を超えてしまうものがあります。



栄養成分表示を確認して1日の所要量を超えないように食品を選びましょう。塩の量は「栄養成分表示」のナトリウムの欄に表示してあります。

また、**原材料名**を見て、**添加物**が入ったものはできるだけ避けるようにしましょう。添加物の中には発がん性の疑いのあるものや取りすぎると身体に害を及ぼすおそれのあるものも含まれています。



食品表示を見れば、健康にいいものか、体にいいものか、アレルギーがある人にもいいものか、など、さまざまな情報が得られます。ぜひ、食品表示をよく読んで、自分に合った食品を選びましょう。

技3.うんこをチェックする！

うんこにもよいうんこと悪いうんこがあるのを知っていますか。うんこをチェックすることで**どういう食事を取ったか確認**することができます。



左上に行くほど**よいうんこ**、右下に行くほど**悪いうんこ**です。悪いうんこが出続けると**生活習慣病**になる確率が高くなります。

問い

次の食事を食べるとどんなうんこが出でしょう。

和食

脂質の多いコンビニ弁当

お菓子



答え

ばななうんこ、ぐるぐるうんこ



野菜、穀物、魚、発酵食品等を適量食べているこのうんこがです。便のにおいも少なく、水に浮きます。このうんこができる人は**免疫力が高く、病気になりにくい**です。

かちかちうんこ



コンビニ食やファーストフード、インスタント食品ばかり食べているこのうんこがです。これらの食品には**食品添加物、高濃度塩分、防腐剤、殺菌剤**などが入っているため**高コレステロール、糖尿病、癌**になる確率が高くなります。

べちゃべちうんこ



お菓子ばかり食べていたり、**ストレス**がたまるこのうんこがです。このうんこが出続けると**免疫力が低下し、体力がなく、性格が切れやすくなります。肌も髪もばさばさになり、糖尿病**になる確率も高くなります。

注：毎日うんこが出ないのは悪い状態です

注：うんこが出ないからといって**薬**に頼ると薬なしではうんこがでなくなります。薬を使う前に**食事**を変えてみましょう。

生活習慣病を予防する食生活がおくれているか、毎日のうんこでチェックしよう！

技4.基本の食を食べる！

よいうんこが出る食事として基本の食をおすすめします。



基本の食とは**ご飯、味噌汁、おひたし、焼き魚**のことです。基本の食は**費用も安く、簡単に作る**ことができます。

ご飯

ご飯はパンより**脂質が少なく**、おかずも納豆やふりかけなど**脂質の少ないもの**を選ぶことができます。

1食約30円

味噌汁

味噌汁の**だし**は砂糖、油への欲求を軽くする効果があります。

1食約30円

《簡単な作り方》

インスタントのみそ汁に解凍した冷凍野菜を入れれば具たくさんみそ汁のできあがり。



おひたし

サラダで野菜を取るより**たくさんの野菜**を取ることができます。

1食約30円



おひたしとサラダ100g

また、サラダはドレッシングをかけますが、おひたしはしょうゆをかけます。これだけでも**脂質の量**が違います。

《簡単な作り方》

冷凍野菜をラップにくるんで解凍し、醤油やポン酢をかけます。



焼き魚

魚の脂には**生活習慣病の1つ心筋梗塞**を予防する働きがあります。

1食約60円

《簡単な作り方》

魚の開きをアルミホイルにのせ、トースターで10分焼けばできあがり。



うんこがでない、体の調子がおかしい、何を食べればいいのかわからないときこの基本の食を実践してみましょう。

全部で約150円

生活習慣病予防に基本の食を食べよう！