



## 東京の島 健康・食生活カード 目次



### A 面 食事バランスガイド・食生活

A 1	表紙
A 2	食事バランスガイドで覚えよう
A 3	自分にあつた目安量を調べてみよう
A 4	しっかり食べたい主食
A 5	主食の数え方
A 6	たっぷり食べたい副菜
A 7	副菜選びのポイント
A 8	副菜は旬の食材を取り入れて
A 9	適量食べたい赤色は主菜
A10	主菜選びのポイント
A11	主食と主菜が一緒の料理に注意
A12	牛乳・乳製品は1日2つ(SV)
A13	果物は1日2つ(SV)
A14	コマのヒモも大切
A15	じょうずにコマを回すためのポイント
A16	バランスのよい1日の食事例(約2000kcal)

### B 面 疾病予防・身体活動・タバコ

B 1	東京の島 健康・食生活カード 目次
B 2	糖尿病又は糖尿病予備軍といわれている方へ
B 3	高血圧又は血圧が高めの方へ
B 4	脂質異常症の改善にはバランスの良い食生活を
B 5	がん予防に効果の高いものは、食事と禁煙です
B 6	東京の島では1日に歩く時間が30分以内の人が6割
B 7	効果的なダイエットは運動と食事の組み合わせ
B 8	ビールやカップラーメンのカロリーを運動で消費するには
B 9	身体活動量を増やしましょう
B10	東京の島は、タバコを吸っている人が多いです
B11	タバコにはこんなにたくさんの害があります
B12	その咳、COPD かもしれませんよ
B13	43万人、世界で受動喫煙を要因に早死する人の数
B14	あなたの1年間のタバコ代はいくらですか？
B15	タバコもお酒も大好きな人へ
B16	タバコを吸う10代のみなさんへ

# 糖尿病又は糖尿病予備軍といわれている方へ

糖尿病は血糖が下がりにくくなり、全身の血管を傷めてしまう病気です。  
今、痛いところがなくとも食事や運動など生活に気をつける必要があります。

## ◆外食をするときには、

血糖を上げやすい糖質をとり過ぎない

- ・ご飯など主食を大盛りにしない
- ・砂糖が多く入った菓子や飲み物をとり過ぎない



野菜料理をしっかり食べる  
(目標 1日350g  
1食120g)



トマトなら中1個を食べると  
1食分がとれる！



葉物は加熱したものが  
食べやすい！

食べ過ぎたときには、1日で調整する  
(夕食を少し減らすなど)



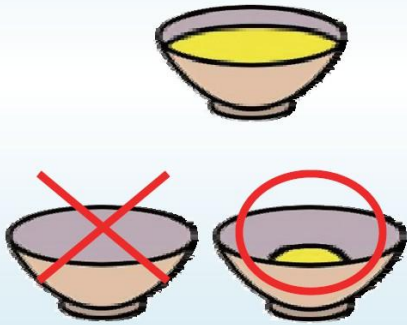
肥満のある方は油も少なめを心がけて！  
食べた後はなるべく歩く心がけが大事です。

# 高血圧又は血圧が高めの方へ

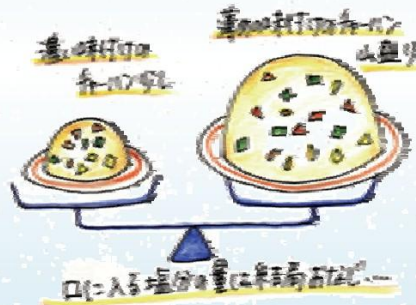
血圧が上がる原因は、肥満や塩の摂りすぎなど様々です。血圧が高いと、心臓や脳、腎臓の病気の原因になることもあるので注意が必要です。

◆外食をするときには、

塩分の多いものは沢山食べない  
(スープは残す)



味が薄くても食べ過ぎない  
(塩味が薄くても多量に食べると  
身体に入る塩分量は多くなる)  
薄味 × 多量 = 濃い味 × 普通量



野菜をしっかり食べる  
(野菜に含まれるカリウムが  
塩分の排出を助けます)



まず一口味見をしてから！  
濃い味がついているものも  
あるので、味を見る前にしょうゆ  
やソースをかけない  
かけるときは少なめに！



味が足りないと感じたときには、  
酢や香辛料を上手に利用してみましょう。

# 脂質異常症の改善にはバランスの良い食生活を!

脂質異常症とは、血液中の脂質であるLDLコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)の値が高すぎたり、HDLコレステロールの値が低すぎる状態をいいます。

脂質異常症があると血管の内側が狭く、もろくなる動脈硬化等を引き起こしやすくなります。

食事の総エネルギーを下げることは、生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症とも共通した予防となります。また「適度な運動」や「禁煙」を併せて実行すると脂質異常症の改善に効果的です。

## ◆外食をするときには、

コレステロールを下げる  
食物繊維を努めて食べる

食物繊維は、体内でコレステロールや中性脂肪の吸収をおさえ、体外に排出します。特に水溶性食物繊維であるひじき、わかめなどの海藻類、きのこ類、こんにゃく等は効果的です



血液サラサラ効果のある  
植物性油脂や魚の脂をとる

植物性油脂に多く含まれるオレイン酸やリノレン酸、リノール酸等は、コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぎます。魚油には血液を固まりにくくする作用があり、EPE(イコサペンタエン酸)には、中性脂肪の合成を抑える働きもあります



糖質の摂り過ぎに  
注意する

ごはんやお菓子、果物の食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎは、エネルギーの過剰摂取を招き、中性脂肪が増えるので要注意です

