

食生活の見直しを

飽食の時代といわれていますが、自分の好きな物だけを好きな時に食べるという、偏った栄養の取り方をしている人が多くいます。これは生活のリズムを乱すことにもなります。さらに食生活の乱れが肥満を招き、生活習慣病と言われる高脂血症・高血圧症・糖尿病の発症に結びつきます。とくに糖尿病は全国で約1200万人いるといわれ、国民病ともなっていますので、糖質・たん白質・脂質・ミネラルなどをバランスよく取ることが大切です。

また、一方では肥満を気にしてダイエットをしている方がいます。女性の場合、間違ったダイエットが貧血や骨粗しょう症の原因となることがありますので、偏食や減食には注意が必要です。

食生活を見直すポイントは、第一に朝食をしっかり食べることです。一日の活動エネルギーとして、脳・神経・筋肉に十分な栄養を補給することが大切です。とくにブドウ糖が不足しますと、勉強に集中できない、元気に仕事ができないといったことにもなりかねません。

次にバランスのとれた三度の食事を規則正しく取り、適度な運動で筋肉や骨を丈夫にすることも大切です。間食や寝る前の食事、そして過度の飲酒は控えてください。

また、早食いはよくありません。早食いはなかなか満腹感が感じられないため、どうしても食べ過ぎてしまいます。大勢で食事をするときも同様です。焼き肉や鍋物などを数人で食べる時など、自分の食べた量がわかりにくいので、つい食べ過ぎになりがちです。食事の時間にゆとりをもってよくかんで、ゆっくり楽しく食べる習慣をつけてください。

平成15年 1月
蓑田 正豪