

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師

杉山 洋子

見直そう日本食

The Japan Diet のすすめ

生活様式の欧米化に伴い、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など動脈硬化に起因する病気が増えています。日本動脈硬化学会では、動脈硬化予防に役立つ食事として「The Japan Diet」を推奨しています。日本古来からある和食のよい面や、味付けが濃いなどの悪い面を考慮に入れた、より健康的な日本食パターン「The Japan Diet」について紹介します。

「The Japan Diet」のおすすめ食品、控える食品

その1

肉の脂身、動物脂、ココナッツ油、鶏卵、清涼飲料や菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える。



その2

魚（特に青背魚）、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとる。



その3

精製した穀類を減らし、未精製穀類や雑穀（十六穀米）・麦を増やす。



その4

甘みの少ない果物（グレープフルーツ、キウイフルーツ）と乳製品を適度にとる。



その5

減塩して薄味にする。



自分の体格と病気の状態に合わせて、医師や栄養士、保健師から説明を受けながら、望ましい食品の量を組み合わせ、和風、洋風などさまざまに料理を楽しみましょう。当協会の保健師は、事業所に出向いて、個人に合わせた健康相談を実施しています。ぜひご活用ください。

※なお、この食事は65歳未満の方を対象としています。65歳以上の方は主治医とご相談のうえ、適切な食事をこころがけてください。

引用・参考文献

●日本動脈硬化学会ホームページ The Japan Dietダイジェスト版

●保健指導スキルアップセミナー「脂質異常症の最新知見」 りんくうウェルネスケア研究センター長 増田大作