

# 生涯を通しての健康管理

—生活習慣病の予防—

西宮市医師会公衆衛生（公害）委員会 答申書

H19年度

# 目 次

はじめに

I. 生活習慣病について	……………P. 4
II. 生涯を通しての生活習慣病の予防	……………P. 5
1. 乳幼児期に身に付けさせたい生活習慣	……………P. 5
(1) 食生活	
(2) 運動、遊び	
(3) 早寝早起きをさせることが大切です	
(4) 母子健康手帳の記録	
2. 学校時代に望まれる生活習慣	……………P. 7
(1) 食生活	
(2) 運動について	
(3) 睡眠の重要性	
3. 青壮年期における生活習慣病の予防と進展防止	……………P. 9
(1) 動脈硬化と生活習慣病について	
(2) 高血圧の予防と進展防止について	
(3) 高脂血症の予防と進展防止について	
(4) 糖尿病の予防と進展防止について	
4. 老年期における生活習慣の予防と治療について	……………P. 17
(1) 生活習慣病の予防と進展防止	
(2) 悪性腫瘍の予防と早期発見および治療に関して	
おわりに	
図1・表1～5	……………P. 26

平成 20 年 3 月 6 日

西宮市医師会  
会長 菊池 英彰 様

公衆衛生（公害）委員会  
委員長 下永田 剛  
副委員長 高橋 英夫  
委員 芦田 乃介  
井原 英有  
土岐真理子

### 答申書

平成 18 年 5 月 9 日付で本委員会に諮問のありました『生涯を通しての健康管理について—地域医師会としてできること—』につきまして、次の通り答申いたします。

## 生涯を通しての健康管理

### —生活習慣病の予防—

#### はじめに

平成17年度の我が国の平均寿命は女性が85.4歳（世界第1位）、男性が78.5歳（世界第4位）と、男女ともに世界有数の長寿国です。しかし、これまで我が国の代表的な長寿県であった沖縄県において、平成17年度の国内調査では女性の平均寿命1位は変わりませんが、男性の平均寿命は4位から26位に後退しました。この主たる原因は、中高年より若い人たちの食生活の欧米化によって生活習慣病と呼ばれる病気が徐々に増加したためとされています。生活習慣病の増加は今や沖縄県のみならず我々の身近なところで発生しています。したがって、今後も、我が国が世界の長寿国でありつづけるためには、私たち一人一人が日常生活のなかで、どうすれば生活習慣病が予防できるかを真剣に考えなければいけません。

一方、我が国の乳幼児死亡率は世界一低いことが知られています。これに大きく貢献したのは母子健康手帳です。母子健康手帳は、妊娠、出産、育児および予防接種に関して、周産期から乳幼児期にわたる一貫した健康記録であり、日本全国で広く使用され母子保健の分野で大きな成果を挙げています。

そこで、今回我々は、母子健康手帳の成功を踏まえ、西宮市民の生活習慣病予防を目的に、生涯を通しての健康管理に関する小冊子を作成しました。この冊子の特徴は、生涯を乳幼児期（0～6歳）、学校時代（7～22歳）、青壮年期（22～64歳）、老年期（65歳以上）の四つの時期に区分し、皆さん一人一人の健康保持と健康増進に役立つと考えられる内容を記載しました。

記載内容は、

- I. 生活習慣病について
- II. 生涯を通しての生活習慣病の予防
  1. 乳幼児期に身に付けさせたい生活習慣
  2. 学校時代に望まれる生活習慣
  3. 青壮年期における生活習慣病の予防と進展防止
  4. 老年期における生活習慣病の予防と治療

とし、特にIIの生活習慣病の予防を中心に記載しました。

# I.生活習慣病について

## 1. 生活習慣病とはなにか

厚生労働省によれば、生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」と定義されています。わかりやすく言い換えれば、生活習慣病とは、『良くない生活習慣によって引き起こされる病気』と言えます。実際には、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓病、脳卒中、ガンなどの病気が生活習慣病に該当します。

日本人の三大死因はガン、心臓病、脳卒中であり、いずれも生活習慣病に含まれる病気です。したがって、生活習慣病を予防することは、健康で長生きするために非常に大切なことなのです。

## 2. 肥満と生活習慣病のかかわり

最近、肥満（脂肪、特に内臓周囲に付着した脂肪）そのものが、動脈硬化そのものを引き起こし、結果として生活習慣病を引き起こす事が明らかになってきました。さらに詳しく述べれば、内臓に蓄積した脂肪細胞そのものが種々のホルモンを分泌して、高血圧や糖尿病などを引き起こしている事が明らかになったのです。

この内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）によって、様々な生活習慣病が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドロームといい、今後、国民が克服すべき健康課題の一つとして提唱されています。具体的に、メタボリックシンドロームとは、現在のところ、内臓肥満（腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上）に高血圧、高脂血症、糖尿病のうちいずれか2つの病気が合併した状態とされています。

## 3. 生活習慣病は大人だけの病気なのか？

従来、生活習慣病の症状の多くは中高年になって初めて現れるため、生活習慣病は成人の病気であり成人病と言われ、子供には縁がない病気と考えられてきました。しかし、例えば肥満は、すでに子供時代に存在し、最近の学童を対象にした健康調査では、高血圧、高脂血症の子供が少なからず存在することがわかってきました。

したがって、生活習慣病とは、実は、子どもの時から始まって生涯にわたる生活習慣の積み重ねと、その人個人の遺伝的素因あるいは環境要因とが重なり

合って起こってくる病気だと考えられています。

これらのことから、生活習慣病とは、子供の頃からの良くない生活習慣に端を発し、生涯を通して形成される病気という認識を持つことが大切です。

## Ⅱ. 生涯を通しての生活習慣病の予防

### はじめに

生活習慣病は、子供の時から大人になるまでの長年の生活習慣の乱れによって、多くは中高年期になって初めて症状が出現する病気です。したがって、生活習慣病の予防の第一は、子供の時から正しい生活習慣を身につけることなのです。

したがって、我々一人一人は、自分自身の生活習慣の是正はもちろんのこと、次世代へ健康な社会を引き継ぐためにも、母親、父親、祖父母あるいは地域住民としての立場から、子供達に対して正しい生活習慣を身に付けさせることが大変重要なのです。

一方、生活習慣病の予防には、生活習慣病の危険因子を早期に発見することが大切です。そのためには、生涯を通して、健康に関する記録を残しておく事も重要です。

具体的には、乳幼児期には母子健康手帳、学校時代には学校健診の記録、成人してからは職場健診、市民健診あるいは人間ドックなどの記録、さらに、老年期には老人健診の結果を記録として残しておき、その都度、生活習慣病の危険因子が見つかり次第、かかりつけ医と相談し、危険因子をなくす努力を始めることが大切です。

以上のような考え方にに基づき、以下に、生涯を、乳幼児期、学校時代、青壮年期および老年期の4つの時期に分類し、それぞれの時期における、生活習慣病の予防に役立つ、毎日の生活の注意点を記載しました。

### 1. 乳幼児期に身に付けさせたい生活習慣

最近、若い世代の母親父親が、自分たちの生活習慣に従って、子供を育てる傾向があります。すなわち、親が、自分たちの生活のリズムに合わせて、自分たちの都合や好みで、子供に食事を与えたり、しつけを行ったりする人が見受

けられます。

しかし、自分で意思表示の上手く出来ない乳幼児期においては、親が、子供の立場に立って、子供の生活のリズムに合わせた生活をおくる必要があります。

乳幼児期の生活に最も大切な事は、三食規則正しく食事をとり、早寝早起きの習慣を身に付けさせる事が、生涯を通しての、最も大切な生活習慣です。したがって、子供の生活のリズムに親のほうに合わせては、決して子供の犠牲になるのではなく、実は、一家そろって、生涯にわたって健康な生活が過ごせることを可能にしてくれることなのです。

以下に、乳幼児期に身に付けておきたい生活習慣について述べます。

## **(1) 食生活**

### **①決まった時間に、三食の食事をとらせる**

親の都合で、食事の時間を変えないことが大切です。

### **②咀嚼（かむこと）が苦手な乳幼児にふさわしくない食べ物は与えない**

親の好みで、子供の咀嚼にふさわしくない食べ物を与えてはいけません。食事をとることをいやがることにつながりますし、食べ物によっては、食物アレルギーの原因になります。

### **③間食は、規則正しく決まった時間に与える**

子供の好きなときに間食を与えると、子供の空腹感が欠如し、結果として規則正しい食事摂取ができなくなります。

## **(2) 運動、遊び**

運動は、本来、食事とともに、肥満の解消には欠かす事が出来ないものであり、生活習慣病の予防には欠かす事が出来ないものです。

しかし、乳幼児期においては、運動そのものよりも、遊びを通じて、身体を動かすことの楽しさを教えてあげる事が大切であり、遊びを通じて、子供の成長に合わせた運動をさせてあげることが大切です。

## **(3) 早寝早起きをさせることが大切です**

最近、幼児の2人に1人が夜10時以降の就寝をするという調査結果があります。これは、父親の遅い帰宅に合わせた夕食、入浴などが遅い就寝の原因に

なり、結果として、翌朝の起床時間が遅れ、朝食の欠食につながり、疲労を蓄積させる原因になります。したがって、早寝早起きが大切です。

#### **(4) 母子健康手帳の記録**

幼稚園や保育所などに入る時期になると、母子健康手帳への、身長、体重の記録や、病気にかかった事などの記録がおろそかになりがちです。肥満などの早期発見のためにも、できるだけ、母子健康手帳を活用しましょう。

## **2. 学校時代に望まれる生活習慣**

学童期・学校時代は、人間の一生を通じて、生活習慣の乱れが初めて明らかとなってくる時期だといえます。したがって、将来の生活習慣病の予防のためには、この時期は非常に大切であり、生活習慣の乱れの早期発見と是正に注意を払っていく必要があります。

### **(1) 食生活**

#### **① 食べ過ぎに注意**

我が国では、この数十年、学童の肥満が急激に増加しています。肥満の解消には、まず第一に、三食規則正しく食事をとり、間食の時間と量にも気を配り、肥満の直接原因となるエネルギー、脂肪などの過剰摂取を防ぐ事が大切です。

#### **② 好き嫌いをなく食べさせる**

小児期においては、エネルギーの過剰摂取による肥満の子供が見受けられ、将来の肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になる恐れがあります。一方、野菜嫌いなどの子供も多く、偏食により、偏った栄養のとりかたをしている子供がいます。さらに、カルシウム、鉄分などの摂取不足の子供がいます。これらは、将来の肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になると同時に、女性においては、骨粗鬆症や貧血の原因にもなります。したがって、子供の時期から、栄養のバランスの取れた食事を、好き嫌いをなく食べさせることが大切です。特に、ビタミン、ミネラルの豊富な野菜、果物を十分に食べる事が

大切です。万が一、野菜嫌いなどがあるのであれば、食べやすくする調理の工夫を考えてみてください。

### ③一家団らんで食事をとる

最近、子供の塾通いや、父親の遅い帰宅時間が原因で、一家そろって食事をとることが無くなっています。

本来、一家そろって食事をするにより、食事のマナー、礼儀作法を教えるだけでなく、食事時間を利用した食育が可能であり、食事をとることの楽しさを子供に教えてあげることが出来ます。

### ④朝食の欠食に注意

最近、朝食をとらない子供が多いと言われ、その一因として、夜型生活による睡眠不足による起床時間の遅れ、夜遅い食事摂取による起床時の食欲低下が原因と考えられています。この朝食の欠食は結果として、食生活の乱れを生じさせ、間食のとりすぎなどを招き、肥満の増加にもつながります。

### ⑤ダイエット志向の女子における過剰なやせの問題

近年、やせたいと思うあまり、無理なダイエットを行い、過剰にやせる女子が増加しています。この無理なダイエットは、生活習慣病とは直接の関係はありませんが、将来、摂食障害を誘発し、無月経、不妊症、骨粗鬆症などを発症させることがあるため、女子の場合、注意すべき重要な問題です。

## (2) 運動について

乳幼児期で述べたように、運動は、本来、食事療法とともに肥満解消の両輪となるものです。

肥満児には、食欲はあっても、運動欲がない子供が多いと言われています。したがって、肥満解消のためには、正しい食事のとりかたを教えるだけでなく、運動欲を持たせる事が大事です。

生まれつき、運動の好きではない子供もいますので、乳幼児期と同様、遊びを通じて、適度の運動を日常生活に取り入れることが大切です。さらに、種々の運動に接する機会を与え、自分に適した運動を見つけ出してあげる事も運動不足の解消につながると考えられます。このことは、学校教育の現場のみなら

ず、一般家庭においても、留意されるべきだと考えます。

### (3) 睡眠の重要性

学校時代の子供たちは、塾通いや勉強はもちろんのこと、テレビゲーム、パソコン、インターネットあるいは携帯電話などによって、ついつい夜更かしをしがちです。結果として、翌朝の起床時間の遅れ、朝食の欠食につながり、疲労が蓄積することになり、肉体的あるいは精神的な健康障害を引き起こすこととなります。乳幼児期にも述べたように、一家そろって、早寝早起きの習慣を身につけることが大切です。

## 3. 青壮年期における生活習慣病の予防と進展防止

22歳から64歳までの、いわゆる青壮年期は、生涯を通して最も生活習慣病の発症リスクの多い時期です。事実、この年代から、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が多く発生し、その発症には動脈硬化が密接に関係するとされています。

したがって、青壮年期においては、将来、健康な老年期を迎えるために、毎日の生活習慣をもういちど点検すると同時に、生活習慣病の発症リスクの早期発見に心がけることが大切です。幸い、平成20年度から、40歳から74歳を対象に、生活習慣病に焦点をあわせた健診制度（特定健診）が実施されますので、できるだけ活用されることをお勧めします。

万が一、生活習慣病の危険因子あるいは、生活習慣病そのものが発見されたならば、できるだけ早く、かかりつけ医あるいは身近な医療機関を受診し、治療を開始することが重要です。

そこで、最初に、動脈硬化と生活習慣病との関係を考え、ついで青壮年期における代表的な生活習慣病を取り上げ、その予防と治療に役立つ日常生活の注意事項について述べてみました。

### (1) 動脈硬化と生活習慣病について

まず最初に、生活習慣病と密接な関係がある、動脈硬化について考えてみたいと思います。

我々の全身の血管（動脈）は「内膜」「中膜」「外膜」の3つの層からできて

います（**図1**）。特に内膜は、血液と接しており、その表面に存在する内皮細胞に覆われています。この内皮細胞と内皮は、血液から酸素や糖分など生命維持に必要な物を取り入れ、一方、炭酸ガスなどの老廃物を体内から運び出す重要な役割を担っています。

『動脈硬化』とは『動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりして本来の構造がこわれ、働きが悪くなる血管の変化』と考えられています。実際には、血液中のコレステロールが増加すると、内皮細胞を通じて内膜の中に、酸化されたコレステロールが蓄積し、次第に内皮細胞内に脂肪分が沈着して血管が硬くなると同時に、脂肪の沈着した内皮細胞が粥状（お粥やヨーグルトのような柔らかい状態）に内腔に盛り上がります。この結果、血管の中が狭くなると同時に、血管内に血栓ができやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などが発生するとされています。

この動脈硬化は、中高年になって始まると考えがちですが、実は、動脈硬化の初期変化は、成人前にすでに認められ、30歳から40歳ぐらいでほぼ完成された動脈硬化が認められるとされています。したがって、動脈硬化とは、生涯を通しての動脈の変化と考えることが出来ます。

動脈硬化の原因になると同時に、進行させやすい身体条件は『危険因子』と呼ばれていますが、中高年における代表的な危険因子は、肥満、喫煙、高血圧、高脂血症および糖尿病とされています。これら危険因子はすべて生活習慣病です。したがって、正しい生活習慣を身に付け、適切な食事と運動などに注意すれば、動脈硬化の予防と進行を防ぐ事が可能であり、結果として生活習慣病の予防が可能なのです。

## （2）高血圧の予防と進展防止について

高血圧は、わが国の代表的な生活習慣病の一つです。高血圧は、放置すると、脳血管障害（脳出血、脳梗塞）、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）や腎臓病を引き起こす原因となり、生命を危険にさらす恐れのあるこわい病気です。

以下に、高血圧の予防に役立つ日常生活の注意点を具体的に述べます。

### ①肥満の防止

近年、内臓にたまった脂肪細胞が、血圧を上昇させるホルモンを産生していることが明らかにされました。さらに、脂肪細胞は、血圧を上昇させるだけでなく、血管の動脈硬化や糖尿病をも引き起こす原因にもなることが明らかになってきました。

青壮年期における肥満の一番の原因は、運動不足と過食によるエネルギーの取りすぎだとされています。したがって、過食を避け、バランスのとれた食事を取り、適度な運動を行うことが重要です。

## ②バランスのよい食事と適切なカロリーをとる

肥満をさけるため、標準体重を保てる適切なエネルギー量の食事を取りましょう。野菜を多くとることにより、脂質を抑えた食事をとることができます。ミネラルのうち、カリウムは、腎臓に作用して、尿中に塩分（ナトリウム）を排泄させ、血圧を下げる働きがありますので、野菜、果物、海藻類、魚介類などのカリウムを多く含む食事を多くとるようにしましょう。

## ③適切な運動

毎日、適度の運動を行うことは、過剰に摂取したエネルギーの消費に役立ち、肥満の解消につながると同時に、心理的ストレスの解消にも役立ちます。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防に役立つとされる運動は、ウォーキングなどの有酸素運動です。有酸素運動は、脂質のうち、中性脂肪を下げ、善玉コレステロールである HDL コレステロールを上昇させる働きがあることが証明されています。可能であれば、毎日、1回15分から20分程度の歩行を、自分の体力に合わせて、2回ないし3回、行うのがよいとされています（歩数の目安は1日8000歩から1万歩程度です）。

## ④塩分の取りすぎに注意

塩分の取りすぎと高血圧とは密接な関連があります。戦後一時期、日本人の食塩摂取量は減少しましたが、近年、再度摂取量が増加しています。高血圧の予防には、1日7g以内に食塩摂取を抑えることが必要です。塩分を控えるだけで、血圧が正常になる人が多くいます。

## ⑤アルコールは控えめに

毎日、多量のアルコールを飲み続けると、血圧は上昇します。したがって、適切な量を摂取するように心がけると同時に、できれば、アルコール抜きの日を1週間に、2、3日つくる努力が必要です。

## ⑥禁煙

タバコは、肺がんの原因とされ、年々、喫煙人口は減少していますが、喫煙は、血圧を上げる原因にもなります。したがって、喫煙している人は、禁煙が必要です。最近、禁煙指導を行っている医療機関も多くありますので、喫煙している方は、できるだけ早く、禁煙指導を受けることをお勧めします。

## ⑦睡眠不足、ストレスの排除

持続的な睡眠不足や精神的ストレスは、血圧上昇の原因となります。十分な睡眠時間の確保と、週末にはリラックスした生活をおくることが大切です。そのためには、日ごろから、オーバーワークによる過労を避け、ストレスの発散に役立つ趣味を持つのが大切です。

## ⑧高血圧の治療

まず、基本的には、上記の生活習慣の是正が不可欠です。しかし、一定期間、少なくとも2、3ヶ月の生活習慣の是正のみでは、良好な血圧が得られない場合、あるいは、すでに他の生活習慣病を合わせもつ場合には、薬物療法を受けることが必要になってきます。人それぞれに適した薬剤の選択が必要です。まずは、かかりつけ医に気軽に相談願います。

### (3) 高脂血症の予防と進展防止について

近年、食生活の欧米化に伴い、中高年に限らず、若年者にも高脂血症患者が増加しています。高脂血症そのものは、全く自覚症状がありません。しかし、高脂血症は、全身の動脈硬化を引き起こし、進行すると高血圧、脳血管障害（脳出血、脳梗塞）あるいは虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）などを引き起こす原因となります。したがって、早期発見と治療が大切です。

一方、高脂血症患者さんのなかには、遺伝的素因のある方あるいは、肝臓病、甲状腺機能低下症、腎臓病（ネフローゼ症候群）さらに糖尿病などに合併して高脂血症の出現することがあります。したがって、高脂血症と診断されたら、隠れた病気が存在することもありますので、まずは一度、かかりつけ医あるいは身近な医療機関を受診され、気軽に治療方針について相談願います。

以下に、高脂血症の予防に役立つ日常生活の注意点を具体的に述べます。

## ①適正体重、適正カロリー（表1）

一般に、体重増加とともに、総コレステロール値が上昇するとされています。したがって、コレステロールが高いと判定された人は、適正な体重を維持し、肥満を防止することが大切です。そのためには、適切なエネルギー量を摂取する必要があります。1日の適切な摂取エネルギーは、標準体重{身長（m）×身長（m）×22}1Kgあたり25～35Kcalです。特に、肥満の人は、30Kcal以下に制限する必要があります。

## ②脂肪の制限

1日の摂取エネルギーのうち、脂肪からとるエネルギーを25%以下に制限する必要があります。具体的には、油を使った料理は1日2品程度とし、霜降り肉、養殖した鶏肉などは脂肪が多いので、食べ過ぎに注意する必要があります。さらに、クリーム、ミルク製品やパン食も脂肪摂取量が増えるので注意が必要です。

## ③魚油、オリーブ油をとる

脂肪は、脂肪を構成している脂肪酸によって、性質が異なります。（表2）に代表的な脂肪酸の種類と多く含まれる食品とその働きを説明しています。

脂肪酸には、動物性の脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸と、植物性の油や魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸があり、飽和脂肪酸は中性脂肪やコレステロールを増やし、不飽和脂肪酸はコレステロールを下げる働きがあります。

したがって、飽和脂肪酸を多く含む動物性の脂肪のとりすぎは禁物であり、とりすぎによって、動脈硬化を促進させます。さらに、不飽和脂肪酸のうち、サラダ油に多く含まれるn-6系多価不飽和脂肪酸（リノール酸）は、取りすぎると、善玉コレステロールを下げ、動脈硬化を促進させるので、とりすぎに注意が必要であり、魚に多いn-3系多価不飽和脂肪酸（ $\alpha$ -リノレン酸、EPA、DHA）や、オリーブ油に含まれる一価不飽和脂肪酸（オレイン酸）を多くとるようにしましょう。

## ④コレステロールの多い食品に注意

コレステロール値の高い人は、1日のコレステロール摂取量を300mg以下、1回の食事での量を140mg以下に制限しましょう。表にコレステロ

ールを多く含む食品を提示していますが、中でも、鶏卵、鶏肉レバー、いくらなどは、特に食べ過ぎないように注意が必要です（表3）。

#### ⑤食物繊維を多くとる

野菜に多く含まれる食物繊維は、食事の脂肪の吸収や胆汁酸の再吸収を防ぐため、血液中の過剰な脂肪（コレステロールや中性脂肪）を低下させます。

したがって、野菜のほか、ひじき、寒天などの海藻、シイタケなどのキノコ類や、サトイモ、カボチャ、大豆製品、ネーブルやイチゴなどの食物繊維の多い食品をたくさんとりましょう（表4）。

#### ⑥抗酸化作用をもつ食品をとる

酸化されたコレステロールが動脈硬化巣に取り込まれ、動脈硬化が進展します。ビタミンE、C、βカロチンやフラボノイドなどを含む食品、果物、野菜、大豆製品、緑茶、紅茶、コーヒー、ココア、赤ワインなどがコレステロールの酸化を防ぐ働きがあるとされています。

#### ⑦血栓を予防する食品

高脂血症があると、血栓が出来やすくなります。血栓を予防してくれる食品として、魚油やオリーブ油のほか、にんにく、ししとう、ほうれん草、アスパラガス、セロリ、トマト、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、コーヒー、ココア、煎茶などがあります。

#### ⑧アルコール、甘いものは控えめに

アルコール、菓子、ジュース、果物を取り過ぎると、中性脂肪を高め、結果として、コレステロールも増加します。

#### ⑨適度の運動

毎日、適度の運動を行うことは、過剰に摂取したエネルギーの消費に役立ち、肥満の解消につながると同時に、心理的ストレスの解消にも役立ちます。高血圧と同様に、高脂血症の予防に役立つとされる運動は、ウォーキング（歩行）などの有酸素運動（呼吸をしながら継続させる運動）です。有酸素運動は、脂

質のうち、中性脂肪を下げ、善玉コレステロールである HDL コレステロールを上昇させる働きがあることが証明されています。可能であれば、毎日、1回15分から20分程度の歩行を、自分の体力に合わせて、2回ないし3回、行うのがよいとされています（歩数の目安は1日8000歩から1万歩程度です）。

しかし、すでに、狭心症や心筋梗塞などの病気がある人は、早朝や食後すぐの運動では、狭心症発作を引き起こしやすいので、かかりつけ医とよく相談し、運動方法や運動量を相談してください。

#### （４）糖尿病の予防と進展防止について

糖尿病の発症には、遺伝的素因も関係しますが、過食、運動不足、飲酒などの生活習慣が大きくかかわっています。したがって、生活習慣の見直しで糖尿病の予防あるいは糖尿病を改善させる事が可能です。

糖尿病は、最初、症状のない時期が長いため、放置されやすい病気です。しかし、悪化すると、網膜症、神経症、腎症などをひきおこすとともに、高血圧、高脂血症などを合併しやすいため、糖尿病でない人に比べ、脳血管障害、虚血性心疾患などが高率に起きやすくなります。つまり、糖尿病は、放置すると死にもつながる、非常に怖い病気なのです。しかし、先に述べたように、生活習慣の改善で、糖尿病の進展を防止することが可能ですので、青壮年期においては、もう一度、自分自身の生活習慣を見直すべきです。

以下に、糖尿病の予防と進展防止に役立つ日常生活の注意点を具体的に述べます。

##### ①食生活について

糖尿病の予防のためには、暴飲暴食によるエネルギーのとりすぎを避けるべきです。本来、肥満防止の観点から、人それぞれの年齢、身長、体重（標準体重）あるいは、日常生活の活動量に応じて、1日の食事でのエネルギー量が決められています（表1）。具体的には、1日の適切な摂取エネルギーは、標準体重{身長（m）×身長（m）×22}1Kgあたり25～35Kcalだとされています。

糖尿病の予防のためには、まずは、自分自身の標準体重と生活活動の内容を吟味し、あなた自身の適切な摂取エネルギー量を知ることが重要です。

すでに、糖尿病と診断されている方の場合には、かかりつけ医と相談のうえ、適切なエネルギー量の設定を行う事をお勧めします。

## ② バランスよく食べる

糖尿病の予防あるいは、糖尿病患者さんの食事においては、バランスよくいろいろな食品を取ることが大切です。エネルギー量を抑えて血糖を下げることにのみ気を使い、糖質を多く含む食品を減らすだけの食事はよくありません。

(表5)に、糖尿病患者さんの食事療法の指導に使用される食品表を提示しますが、糖尿病の予防と治療には、エネルギー量を抑えて血糖を下げることにのみ気を使い、糖質を多く含む食品を減らすだけの食事は良くなく、むしろ、糖質を含めて、6つの食品群から決してエネルギー過多にならない程度に、まんべんなくとることが大切です。

さらに、エネルギー量が少なく、ビタミン、ミネラルの豊富な、野菜、海藻類、こんにゃく、きのこなどの食品を多くとるのがポイントです。

## ③ アルコール、甘いものは控えめに

多量のアルコールは、血圧を上昇させ、中性脂肪を増加させる事はすでに述べましたが、多量のアルコールは、甘いもののとりすぎと同様に、糖分の取りすぎにつながります。アルコールや甘いもののとりすぎは、食事を不規則にし、過食の原因にもなりますので、避けるようにしましょう。

## ④ 1日3食、きちんと食べましょう

朝食や、昼食の欠食は、昼食や夕食の時に一度にとる食事量の増加につながります。特に、夜遅くの過食は肥満の直接の原因になりますので、最も避けるべきです。さらに、間食のとりすぎも、不規則な食事の原因となり、一度にとる食事量の増加の原因になります。したがって、糖尿病の予防あるいは進展防止には、1日3食きちんと食事をとることが大切です。

## ⑤ 適切な運動が大事です

近年、肥満（脂肪、特に内臓周囲に付着した脂肪）そのものが、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす事が明らかになってきました。したがって、糖尿病の予防と進展防止には、肥満の解消が非常に重要です。

肥満の解消には、食事療法とともに、運動療法が非常に有効です。ウォーキング（歩行）、ジョギング、水泳などの有酸素運動は、効率よくエネルギーを消費することができ、誰でも気軽に実施でき、肥満解消には最適な運動です。

具体的には、少し汗ばむ程度で、まだ余力を残した軽い運動が良いとされ、ウォーキングであれば、1日合計、20分から30分ぐらい、歩数で換算すれば、1日8千から1万歩程度が良いとされています。ただし、すでに狭心症や心筋梗塞の既往のある方は、運動に先立ち、かかりつけ医とよく相談の上、適切な運動の種類と運動量の設定が必要です。

さらに、すでに糖尿病になっている方の場合、糖尿病のコントロールが不良のときは、運動によって血糖が逆に上昇することがありますので運動は一時的に避けてください。

## ⑥薬物療法

膵臓からインシュリンがほとんど分泌されない1型糖尿病の場合、インシュリン注射が必須の治療法です。

一方、一般的に糖尿病の多くを占める、2型糖尿病の場合、まず、先に述べた、食事療法と運動療法が治療の基本です。しかし、これらのみでは、血糖のコントロールが上手くいかない場合、薬物治療が必要になります。治療薬には、いくつかの種類があり、その詳細に関しては割愛します。

さらに、これらの薬剤ではコントロールが不十分な場合は、インシュリン注射を始める必要があります。すでに、糖尿病と診断され、食事療法と運動療法のみで、糖尿病のコントロールがうまくいっていない方は、まずは、かかりつけ医とよく相談したうえで、薬物治療を始めることをお勧めします。

## 4. 老年期における生活習慣の予防と治療について

老年期における、生活習慣病の予防に関しては、基本的には青壮年期と何ら変わりはありません。したがって、青壮年期で述べてきたことを、実施すれば、生活習慣病とは無縁の健康な老後をおくることが可能です。

一方、老年期に入ると、残念ながら、すでに生活習慣病にかかり、薬物治療を受けている方がいらっしゃいます。さらに、老年期に入ると、高血圧、高脂血症、糖尿病などに加え、悪性腫瘍が増加してきます。

したがって、この項では、生活習慣病の予防と進展防止に関しては、要点を述べるに留め、日本人に多くみられる悪性腫瘍を中心に、その予防と早期発見に関して述べたいと思います。

## (1) 生活習慣病の予防と進展防止

### ①食生活について

以下の点に注意しましょう

- ・ 3食規則正しく、腹八分目の食事をする
- ・ バランスよく食べ、エネルギー源は、できるだけ、穀類、イモ類、豆類からとり、野菜を多くとり、脂質を抑えた和食中心の食事をする。
- ・ 油を使った料理は1日2品程度とし、動物性油脂の多い霜ふり肉、養殖した鶏肉などは控える。
- ・ 動物性油脂を減らし、コレステロールを下げ、抗血栓作用のある魚油や植物性油（オリーブ油）を多くとる。
- ・ 動脈硬化の予防のために、抗酸化作用をもつ、果物、野菜、大豆製品、緑茶などを積極的にとる。
- ・ 脳梗塞、心筋梗塞の予防のために、抗血栓作用のある、魚油や植物性油（オリーブ油）とともに、にんにく、ししとう、ほうれん草、アスパラガスなどの食品を多くとる。
- ・ アルコールは控えめに。適量を知って飲む事が大事。
- ・ 便秘を整え、血液中のコレステロールを低下させる働きのある、食物繊維を多く含む、野菜、海藻類、豆類、イモ類、こんにゃくなどを積極的にとる。
- ・ 高血圧、脳卒中の予防のため、塩分は控えめにする。
- ・ 骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防のために、カルシウム、タンパク質、ビタミンDを多く含む食事を積極的にとる。

### ②運動に関して

運動は、食生活とともに、生活習慣病の予防には欠かすことの出来ないものです。しかし、人間誰しも、加齢とともに筋力低下が起こり、若いときに比べて、瞬発力や持久力の低下が起こります。したがって、老年期においては、自分の体力にあった運動をすることが大切です。

以下に、老年期における、運動の注意点を述べます。

- ・ 毎日の生活に、散歩を取り入れ、短時間でも歩く事によって、余剰エネルギーを消費し、肥満と筋力低下を防止する。

- ・室内でのラジオ体操、屈伸運動、ヨガ、ダンスなども、楽しみながら、気軽に行える運動です。
- ・膝の悪い方の場合には、プールでの水中歩行がお勧めです。
- ・炊事、洗濯、掃除などの日常の家事を行う事によっても、運動と同様の効用と筋力維持が可能です。
- ・すでに狭心症や心筋梗塞などの治療中の方は、必ず、かかりつけ医とよく相談の上、実施する必要があります。

## (2) 悪性腫瘍の予防と早期発見および治療に関して

### はじめに

悪性腫瘍は、日本人の死亡原因の第一位を占める病気です。悪性腫瘍の発生には、遺伝的な要因以外に、日常の生活習慣が深く関わっているとされています。すなわち、普段の食生活や喫煙や飲酒などが、悪性腫瘍と密接な関係を持っているのです。

したがって、生活習慣病の項で述べたのと同様に、バランスの取れた食事をとり、疲労やストレスをためないように、早寝早起きをし、タバコは吸わず、アルコールの飲みすぎに注意することなどが、悪性腫瘍の予防に役立ちます。

一方、近年、検査技術と治療法の進歩によって、悪性腫瘍の種類によっては、早期発見をすれば、治癒するケースが多くなり、早期発見の重要性が非常に高まっています。

そこで、この項では、我が国における、生活習慣とかわりをもつとされる代表的な悪性腫瘍を取り上げ、その予防と早期発見のための注意点を中心に述べたいと思います。

### ①胃がんについて

#### 原因は？

胃がんは、昔から、日本人に多い悪性腫瘍であり、男性の死因の第2位、女性の第1位を占めます。長年、その原因がはっきりしていませんでしたが、1980年代に入り、オーストラリアの医学者によって、ヘリコバクター・ピロリ菌が発見され、その後の研究で、この菌が胃がんと密接な関係にあること

が明らかになりました。しかし、この菌以外にも、刺激の強い食べ物、塩分のとりすぎ、肉や魚のコゲ、タバコ、アルコールなどの刺激が、胃粘膜に加わることによって、胃の粘膜に炎症が起こり、胃がんのきっかけができると考えられています。

### 症状は？

早期の場合には症状はほとんどありません。胃がんはその中に潰瘍を伴うことが多く、その場合には、みぞおちの痛みや重たい感じ、あるいは吐き気、むかつきなどの症状や、便が黒っぽい（癌からの出血）などの自覚症状を示すことがあります。残念ながら、進行して発見された場合には、体がだるくて、食事が取れない、体重が減った、吐き気が続く、眩暈がする（貧血を意味する）などの症状が出現します。しかし、進行しても自覚症状が全くない場合もありますので、注意が必要です。

### 早期発見のための検査は？

上記の症状がある方は胃の検査（胃透視、胃カメラ）を受けることをお勧めします。特に、胃カメラは胃癌の診断において重要な検査です。病変があれば、病変部分の組織を採取し（生検）、病理組織診断によって確実な診断がつかます。しかし上記の通り胃癌には症状のない場合もみられるため、症状の有無に関わらず定期的な検査を受けることが最も大切です。

胃カメラと聞くと、苦痛を伴う検査とお考えの方が多いと思いますが、最近では、カメラと技術の進歩によって、ほとんど苦痛のない検査になっていますので、お気軽にかかりつけ医にご相談ください。

## ②大腸癌について

### 原因は？

食生活の欧米化に伴い、我が国で、50歳代後半から、60から70歳代の高齢者に、男女を問わず急激に増加をしています。原因として、動物性脂肪の取りすぎと食物繊維の不足が、密接に関係していると考えられています。さらに、大量の習慣的な飲酒も原因の一つとして考えられています。

### 症状は？

早期には症状がないことが多く、便秘あるいは下痢しやすいなどの症状だけの場合があります。しかし、進行すると、腹痛や排便時の出血や、便に血液と粘液が混じっている場合があります。あるいは、残便感や便が細くなるという

た場合があります。注意すべき事は、ただの痔からの出血だと決めこまず、血便が長く続くようであれば、早めに、かかりつけ医を受診しましょう。

#### 早期発見のための検査は？

大腸癌に最も特徴的な症状は、排便時の出血です。極少量の出血の場合は自覚症状がないため、自分自身が気がつかない事があります。したがって、早期発見の第一歩は、定期的に、便潜血検査を受けることです。

大腸癌は、比較的進行が遅く、早期に発見すれば、ほぼ完治しますので、便潜血が陽性と判定された場合は、医師と相談のうえ、可能な限り、大腸検査を受けましょう。

### ③肺癌について

#### 原因は？

肺癌は、我が国では、男性の死亡率は第一位であり、女性においても年々、増加しています。肺癌がタバコと密接な関係がある事は、周知の事実です。したがって、自分自身あるいは家族のためにも、禁煙することが大切です。タバコ以外にも、自動車の排気ガス、工場の煤煙、大気汚染物質やアスベストなども肺癌と深い関係にあります。これらの要因は、個人の努力のみでは、解決しない問題であり、今後、行政を含めた幅広い肺癌予防の取り組みが必要とされています。

#### 症状は？

初期には、はっきりした症状が出ないことがあります。タバコを吸う人では、咳が長引いたり、血痰が出たりする場合は、肺癌を疑い早めに医師に相談してください。

人によっては、咳や血痰はなく、息苦しさ、胸の痛みだけの場合があります。いずれにせよ、風邪をひいたあとに、微熱が長引いたり、息苦しさ、胸の痛みがあるようなときには、注意が必要であり、早めの受診をお勧めします。

#### 早期発見のための検査は？

基本的には、胸のレントゲン検査が必要です。しかし、レントゲン検査だけでは癌がわからない場合がありますので、痰の中に癌細胞が混じっていないかを調べる喀痰細胞診や、CT検査が行われます。さらに、必要に応じて、口や鼻から気管支鏡を挿入して癌を直接見る気管支鏡検査を行う場合があります。

#### ④肝臓癌について

##### 原因は？

我が国では、肝臓癌は、老年期のみならず、青壮年期の時期から増加しています。発生には、B型あるいはC型肝炎ウイルスが深く関わっており、ウイルス性肝炎から肝硬変を経て肝臓癌になる場合が増えています。したがって、肝炎ウイルスのキャリアー(すでに肝炎ウイルスを体内に持っている人)の方や、慢性肝炎や肝硬変の方は、必ず定期的に検査を受ける必要があります。

さらに、適量を超えた、習慣的な飲酒も、肝硬変を経て肝臓癌に移行する場合があります。したがって、大量の飲酒はひかえなければなりません。

##### 症状は？

他の癌と同様、初期には症状のない事が多く、進行すると、全身倦怠感、食欲不振や微熱などが出現します。あるいは、右わき腹の鈍痛、はった感じが先行する場合があります。

##### 早期発見のための検査は？

基本的には、肝機能のチェックのために、定期的な血液検査が必要です。特に、B型、C型肝炎あるいは肝硬変にすでにかかっている方は、2、3ヶ月に1回は血液検査を受け、半年に1回、腹部超音波検査を受ける事が重要です。さらに、父母にウイルス性肝炎、肝硬変あるいは肝臓癌をもっていられる方は、ご自身がB型あるいはC型肝炎ウイルスのキャリアーでないかどうかを事前にチェックしておく事が大切です。

#### ⑤子宮癌について

##### 原因は？

子宮癌は、全体の8割から9割を占め、若年層にも発生する子宮頸癌と、子宮頸癌に比べて発生頻度はすくないものの、閉経後の女性に多い、子宮体癌の2つに分類されます。

子宮頸癌は、性交渉によって感染する、ヒトパピローマウイルスと深い関係があるとされ、妊娠、出産回数が多い女性に多いとされます。一方、子宮体癌は、出産回数が少なく、閉経の遅い人に多く認められますが、注意すべき点は、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病あるいは喫煙などの生活習慣に関係していることです。

### 症状は？

子宮頸癌では、初期には全く症状がありません。進行すると、不正性器出血や強い匂いを伴ったおりものが出現します。

一方、子宮体癌の場合は、初期から不正性器出血や血の混じったおりものや腹痛が出現します。したがって、生理ではない時期や、閉経後の性器出血やおりものをみた場合、早めに婦人科を受診することをお勧めします。

### 早期発見のための検査は？

子宮癌の早期発見のためには、上記の何らかの症状があれば、直ちに婦人科検診を受ける必要があります。婦人科検診では、まずは、子宮や卵巣に腫れがないかを診察する内診と、子宮の入り口表面を診察するコルポスコープ（陰鏡）があります。場合によっては、子宮の入り口を綿棒でこすり、顕微鏡検査を行う細胞診が行われます。いずれも、短時間で簡単に終わる検査です。

## ⑥乳がんについて

### 原因は？

近年我が国では、40代、50代の女性に急激に増加しています。原因に関しては、まだ十分に解明されていませんが、エストロゲン（卵胞ホルモン）と呼ばれる女性ホルモンが、深く関わっており、早く初潮を迎え、閉経が遅い女性や、出産経験がないかあるいは高齢出産の女性に多いとされています。

さらには、肥満の女性や、高タンパク、高脂肪などの食事を好む女性は、エストロゲンの影響を受けやすく、乳がんになりやすいとされています。したがって、肥満、欧米化した食生活の排除などの生活習慣の改善が乳がんの予防に有効です。

### 症状は？

乳房のしこりが特徴的です。あるいは、乳頭付近のひきつれ、ただれや、乳頭からの血の混じった分泌物がみられる場合があります。進行すると、わきの下のリンパ節や、肺や骨などに転移しやすいので早期発見が大切です。

乳房のしこりに関しては、乳がん以外にも、乳腺炎や乳腺症の場合もありますので、自己判断せずに、かかりつけ医に相談のうえ、専門医の診察を受けることをお勧めします。

### 早期発見のための検査は？

何よりも大切な事は、日頃から、自分の手で触れて、乳房にしこりがないか

あるいは自分の目で乳房の皮膚や乳頭の色調に異常がないかを調べておく事が早期発見への近道です。

近年、マンモグラフィーと呼ばれる、X線検査が実施され、乳がんの早期発見に有効とされ、早期治療が受けれるようになりました。西宮市では、マンモグラフィーを用いた乳がん検診を実施していますので、異状があるなしに関わらず、早期発見のために乳がん検診を受ける事をお勧めします。

## ⑦前立腺癌について

### 原因は？

近年、平均寿命の増加とともに、我が国の高齢の男性に多く発生しています。前立腺癌の原因に関しては、老化に伴う男性ホルモンと女性ホルモンのバランスが崩れることがその一つとされていますが、食生活の欧米化に伴う、動物性脂肪や動物性タンパクの摂取過剰や、ビタミンや食物繊維の摂取不足なども深く関係しているとされています。

したがって、前立腺癌の発生が増えてくる50歳以降は、前立腺癌の予防のために、和食中心の食事をすることが重要です。

### 症状は？

初期には症状のない事がありますが、進行すると、尿が出にくい排尿困難、尿の回数が多い頻尿、残尿感などが出現します。さらに進行すると、血尿、排尿時痛や場合によっては腰の痛みが出ます。

### 早期発見のための検査は？

症状の項で述べた、排尿困難や頻尿は前立腺癌以外にも、前立腺肥大でも同様の症状が見られます。したがって、このような症状のあるときには、あなどらずに、専門医の診察と検査を受けることをお勧めします。

実際の検査としては、直腸指診や、超音波検査のほか、血液検査が行われますが、いずれも、短時間で簡単に終わる検査ですので、ちゅうちょせずに検査を受ける事をお勧めします。

## おわりに

生活習慣病は、生まれてから老年期までに至る、長い一生のなかで、生活習慣の乱れが大きな誘因となり、多くは、壮年期から老年期に発症する病気です。したがって、生活習慣病の予防には、実は、幼少期からの家庭内での食育やしつけが大切であるとともに、日頃から、自分自身や家族の生活習慣をチェックし、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

さらに、青壮年期以降においては、生活習慣病の早期発見あるいは早期治療のために、定期的に職場や市町村の実施する健診を受けることが大切です。幸い、平成20年度より、40歳から74歳を対象に生活習慣病の早期発見を目的に特定健診が実施されますので、積極的に健診を受ける事をお勧めします。

最後に、この小冊子が皆様の健康増進の一助になり、生活習慣病の予防に役立てば幸いです。

図 1 動脈の断面図

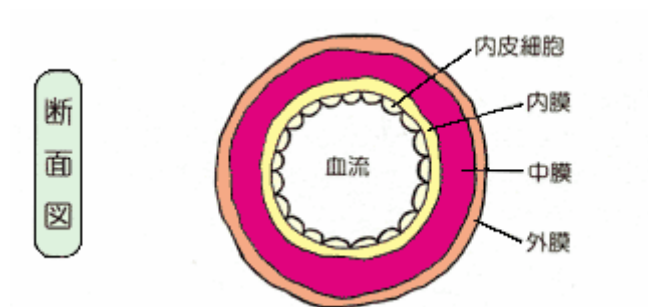


表 1 1日に必要なカロリーの計算方法

(1) 身長から、自分の適正体重を知る。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重

たとえば、1m70cmの方なら  $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$

⇒63.58kg が適正体重です。

(2) つぎに、あなたの普段の活動パターンから体重 1 kgあたりに必要なカロリー数を確認。

単位(kcal)

あなたの普段の活動	職種など	体重 1kg あたりに必要なカロリーの数値
軽度な活動	一般事務、技術者、 幼児のいない主婦	25～30
中程度の活動	製造業、サービス業、 幼児のいる主婦	30～35
重い活動	農業、漁業、建設作業	35～40
重労働	スポーツ選手	40～

(3) 適正体重に、確認したカロリーの数値をかけると、あなたの「1日に必要なカロリー」の目安がわかる。

適正体重×カロリー数＝1日に必要なカロリー

たとえば、身長 1m70cmのあなたが一般事務系のサラリーマンなら、

$63.58 \times 25 \sim 30 = 1590 \sim 1907$

⇒1590 ～1907kcal (キロカロリー) が目安になります。

表 2 脂肪酸の種類

脂肪酸の種類		多く含まれる食品	働きの特徴
多価不飽和脂肪酸	n-3系脂肪酸 EPA (イコサペンタ塩酸) DHA (ドコサヘキサエン酸) α-リノレン酸	魚など 魚など なたね油	・中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす
	n-6系脂肪酸 リノール酸	サラダ油、 植物油など	・LDL・HDL コレステロールをともに下げる ・酸化されやすく、動脈硬化を進行させる
一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油など	・LDL コレステロールを下げる ・酸化されにくい
飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸	肉など	・LDL コレステロールを上げ、 動脈硬化を進行させる

表3 コレステロールを多く含む食品

	食品類	目安量 (g)	コレステロール含有量 (mg)	エネルギー (kcal)
肉類	鶏レバー	1人前 (60)	222	67
	豚レバー	1人前 (60)	150	77
	牛レバー	1人前 (60)	144	79
	鶏手羽肉	1人前 (100)	120	211
	鶏もも肉 (皮つき)	1人前 (100)	98	200
魚介類	すじこ	1人前 (30)	153	85
	うなぎ (蒲焼)	1串 (60)	138	176
	たらこ	1/2腹 (40)	140	56
	ししやも	2尾 (50)	115	83
	うに	2~3個 (30)	87	36
	しらす干し	1人前 (30)	72	34
	塩辛	1人前 (30)	69	35
卵類	鶏卵	中1個 (60)	252	91
	卵黄	中1個 (18)	252	70
	うずら卵	2~3個 (30)	141	54
乳製品	プロセスチーズ	2枚 (40)	31	136
	生クリーム	大さじ1杯 (15)	18	65
油脂類	バター	大さじ1杯 (10)	21	75
	ラード	大さじ1杯 (10)	10	94
菓子類	カステラ	1切れ (60)	96	191
	ケーキドーナツ	1個 (60)	60	225

表 4 食物繊維の多い食品

食品名	摂取量	食物繊維
寒天	10g	8.13g
きくらげ	10g	7.42 g
ヒジキ	10g	5.49g
干しシイタケ	10g	4.34 g
アオノリ	10g	3.86g
ワカメ	10g	3.79g
アマノリ	10g	2.97g
マコンブ	10g	2.86g
カンピョウ	10g	2.58g
インゲンマメ	10g	1.98g
かぼちゃ	100g	2.99g
干し柿	70g	7.56g
おから	40g	3.77g
納豆	40g	3.84g
あずき	20g	3.19g
くり	70g	4.92g
りんご	100g	1.63g
さつまいも	100g	2.32g

表5 糖尿病の食事療法に使用される食品表




分類	食品
主に糖質を含む食品	<p>表1</p> <p>穀類（ごはん、うどん、中華めん、もち、パン、そば、スパゲティ、コーンフレークなど）、いも（さつまいも、じゃがいも、やまいも、里いもなど）、糖質の多い野菜と種実（とうもろこし、かぼちゃ、れんこん、くり、ぎんなんなど）、豆類（大豆は除く。あずき、そら豆、グリーンピースなど）</p> 
	<p>表2</p> <p>くだもの（りんご、なし、洋なし、桃、ぶどう、バナナ、みかん、グレープフルーツ、いちご、柿、スイカ、メロン、びわ、パイナップル、パパイヤ、マンゴーなど）</p> 
主にたんぱく質を含む食品	<p>表3</p> <p>魚介類（たい、たら、あじ、かつお、まぐろ、さけ、さんま、あさり、ほたて、はまぐり、イカ、たこ、えび、かに、うに、かまぼこ、はんぺんなど）、肉類（牛サーロイン、牛ヒレ、牛もも、牛ひき肉、豚ロース、豚ひき肉、鶏むね、鶏もも、鶏手羽、鶏ささみ、鶏ひき肉、ひつじ、あひる、鶏すなぎも、レバー、牛タン、ハム、ソーセージなど）、卵（鶏卵、うずら卵、卵とうふなど）、チーズ（プロセスチーズ、カマンベールチーズ、パルメザンチーズなど）、大豆とその製品（大豆、絹ごしとうふ、木綿とうふ、おから、生あげ、あぶらあげ、枝豆、納豆、きなこ、ゆば、豆乳など）</p> 

	表 4	<p>牛乳・乳製品（チーズは除く。牛乳、低脂肪牛乳、ヨーグルト、エバミルク、スキムミルクなど）</p> 
主に脂質を含む食品	表 5	<p>油脂（ドレッシング、マヨネーズ、植物油、マーガリン、バター、ラードなど）、多脂性食品（アボカド、ベーコン、豚ばら肉、サラミ、クリームチーズ、アンコウ肝、胡麻、アーモンド、ピスタチオ、ピーナッツ、ポテトチップスなど）</p> 
主にビタミン、ミネラルを含む食品	表 6	<p>糖質の多くない野菜（アスパラガス、小松菜、さやいんげん、トマト、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、セロリ、大根、たけのこ、たまねぎ、なす、レタスなど）、海草類（昆布、のり、わかめ、いわのり、ところてん、ひじき、もずくなど）、きのこ類（しいたけ、えのきだけ、まいたけ、きくらげ、マッシュルーム、しめじなど）、こんにやく（板こんにやく、しらたきなど）</p> 
調味料		みそ、砂糖、みりん、トマトケチャップ、はちみつ、カレールーなど