



舞鶴医療センター便り

健康寿命を延ばす食事とは？

～食事を美味しく・バランスよく～

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことです。2000年にWHO(世界保健機関)が提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康で生活できる期間を延ばすかということが重要といわれています。「健康な食事」とは？健康寿命を延ばすためにも、食生活を見直してみましよう。

① バランスのよい食事を摂りましよう

「主食+主菜+副菜」を揃えた食事内容のことです。ご飯などの主食に日本の文化である「一汁三菜」を合わせた食事内容をイメージするとわかりやすいと思います。

色々な栄養素を偏りなく摂ることは難しいと思われがちですが、「主食+主菜+副菜」を揃えることで、バランスのよい食事となり色々な栄養素を摂ることができ、「健康な食事」の第1歩となります。



● 1食の目安量 ●

主食 ご飯やパン、麺類などの主にエネルギーの元となる炭水化物を多く含む食品



主菜 肉・魚・卵・大豆製品など体の血や筋肉の元となる蛋白質を多く含む食品



副菜 野菜・きのこ類・海藻類など体の調子を整えるビタミン・食物繊維を多く含む食品



野菜をしっかり摂ることも大切です。

目安量は、色々な野菜を組み合わせで1日350g以上摂りましよう。

★1食(100g)の目安量は



※腎疾患などがあり、
医師の指示などで制限がある方は、その指示に従ってください。



牛乳・乳製品（1日 200ml）、果物を1日1回
決められた量の範囲内で摂るようにしましょう



② 塩分の摂り過ぎには気を付けましょう

色々な生活習慣病の原因となる高血圧予防のためにも減塩を心がけましょう。

●減塩のポイント●

- ・ 香辛料・香味野菜・柑橘類を利用する。
- ・ 味噌汁は1日1杯。具沢山にする。
- ・ 塩分の多い漬物・梅干し・練り製品・ハムなどの加工品は控える。
- ・ 醤油やソースは、小皿に出して少量つける。
- ・ 麺類はつゆを残す。



きのこ類は、いしづきを
落とし、冷凍保存してお
くと、具材として「かさ
まし」にもなり、すぐ使
えて便利です。 1~2週
間は保存可。

バランスのよい食事は、「健康な食事」へと繋がります。糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の予防や各疾患の食事療法にも共通していますので、これを機に食事内容を見直してみましょう。

当院では、様々な疾患に対し栄養相談を実施しております。

食事療法がうまくいかない、どういう食事をしたらいいかわからないなど、
外来での相談をご希望の方は、主治医へお申し出ください。（完全予約制）



（文責：栄養管理室）

発行元：舞鶴医療センター 広報委員会