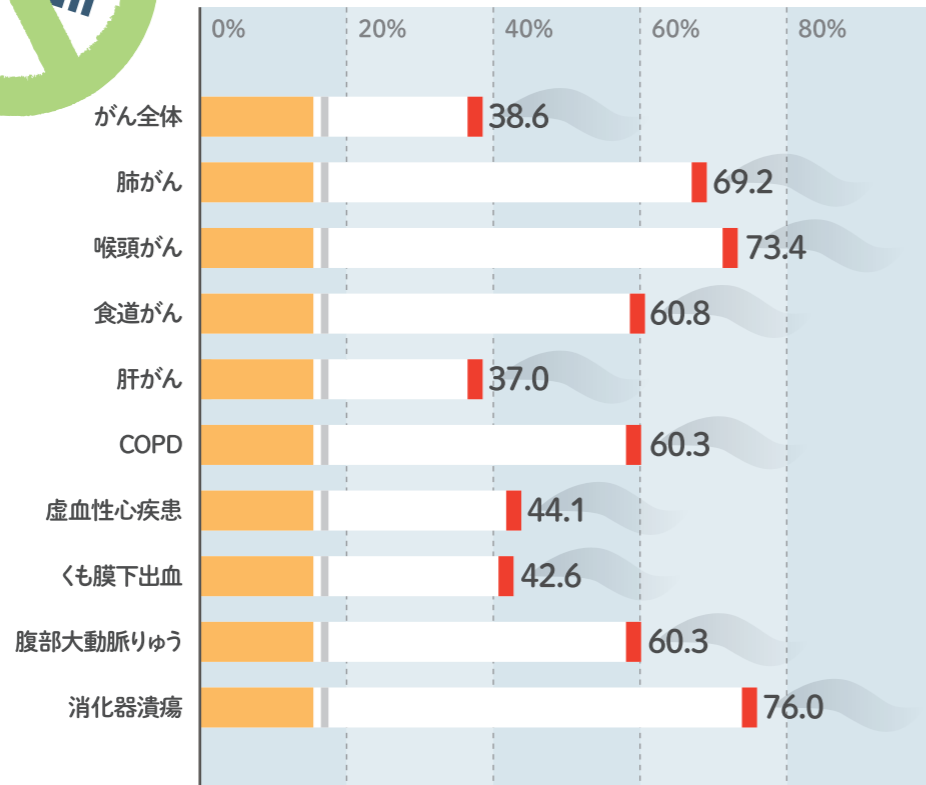




喫煙はさまざまな病気のリスクを高める

喫煙はがんだけでなく、呼吸器疾患、循環器疾患、消化器疾患などの大きなリスク要因にもなる。

喫煙が原因として占める割合(男性)

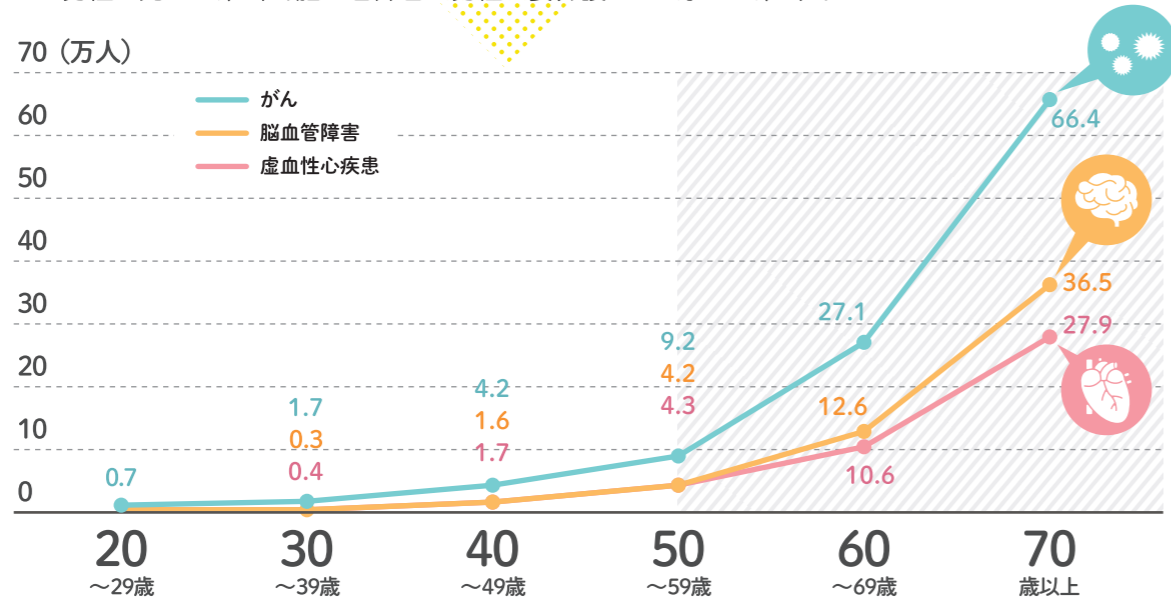


資料: (Katanoda K, et al: J Epidemiol, 18: 251-264, 2008)

50歳代からがんや脳血管障害、虚血性心疾患を発症する人が増える

とくにがんが多く、がんは男性の死因の第1位。脳血管障害は男性が要介護になる原因の第1位。

重症疾患の患者数(男性)



資料: 平成29年患者調査(厚生労働省)

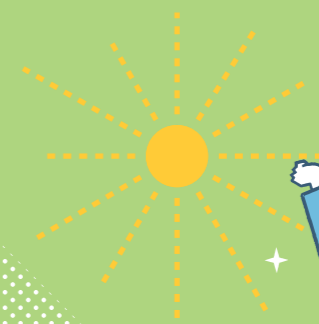
生活習慣を見直して健康ステップ・アップ

男性に圧倒的に多い「生活習慣病」。その名のとおり、生活習慣を正すことが男性の健康ステップ・アップのカギ。喫煙や飲酒、食生活の乱れからの肥満など、働き盛りの男性を取り巻く生活習慣を見直すことで、命にかかわる重篤な疾病を予防することが可能です。



健康ステップ・アップ

for MEN



「早食い」は太る大きな要因

よく噛んで食べれば 体脂肪が減る



よく噛んでゆっくり食べると、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。また、脂肪の分解が促進されます。食事をはじめてしばらくたつと、たんぱく質や脂肪の摂取とともにインクレチンなどのホルモンが分泌され、インスリンの作用増強、消化管の運動の抑制などが起こり、血糖値の急上昇が抑えられます。

さらに、よく噛むことで、食べ物の本来の味がよくわかるようになり、あごの筋肉を使うことにもなり、脳も活性化されます。唾液の分泌が増え、虫歯や歯周病を予防する効果も期待できます。

やることは噛むことだけ。目標「ひと口30回」

もし、食事にかかる時間がいつも5～10分程度なら、早食いのクセがついています。噛む回数が増える工夫をしながら、よく噛むことを意識し、「ひと口30回」を意識しながら噛むクセをつけましょう。

+ 食べることに集中する

ながら食べをすると、噛むことに集中できない。

+ ひと口の量を減らす

ひと口の量を減らすと、噛む回数がトータルで増やせる。

+ 奥歯でよく噛む

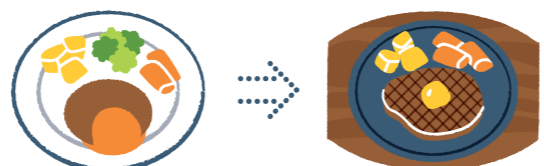
奥歯でよく噛めば、食べ物がよく味わえて満足感が高まる。

+ 噛みごたえのあるものを選ぶ

食物繊維が多いものや歯ごたえのあるもの、大きく切ったものは、おのずと噛む回数が増える。



野菜、きのこ、海藻、玄米、全粒パン



ミンチで作ったハンバーグよりステーキ

肉好きやスイーツ好きは要注意

コレステロール対策は 飽和脂肪酸を減らす



血液中に悪玉(LDL)コレステロールが増えすぎると血管壁に入り込み、動脈硬化を引き起こします。コレステロールを増やすのは肉や乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸。そのため、コレステロール値が高い人は、肉や乳製品、乳製品を使ったスイーツなどをとりすぎないことが大切です。カロリーのとりにすぎもコレステロール値を上げるため注意しましょう。

一方、魚の油や植物油は不飽和脂肪酸が多く、コレステロール値を下げる作用があるため、しっかり適量をとりましょう。

置き換えでムリなく肉や乳製品の脂をカット

肉や乳製品をほかのものや低脂肪のものに置き換えれば、ムリなく飽和脂肪酸を減らすことができます。ただし、置き換えても食べすぎは禁物です。コレステロールが多い卵も、1日1個程度なら問題ありません。

主菜の肉



魚や大豆製品、卵に

肉は1日1回にし、それ以外は魚や豆腐などの大豆製品、卵を主菜にする。

脂身の多い肉



脂身の少ない肉に

牛肉や豚肉はバラやロースより、もも肉やヒレ肉を。鶏肉は皮なしのむね肉やささみを選ぶ。

乳製品

低脂肪のものに

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は低脂肪のものを選ぶ。



アイスクリームや洋菓子



和菓子に

和菓子は、バターや生クリームなどの乳製品が使われていないものが多い。

