



食事療法は、運動療法とともに生活習慣病の予防や改善の基本です。でも、食事療法というと“制約ばかりのつまらない食事”とか、“厳しい食事制限”とか、少し誤解していませんか。食事療法は、“適切な摂取カロリー・減塩”、“バランスのとれた健康的な食事”、“1日3食きちんと食べる”を基本に、その方のカラダの状態に合わせて行っていくというものです。正しい知識を得て、無理のない形で続けていくことが大切です。

食事療法の基本



1. バランスのとれた食事とは、「主食」を基本に「主菜」、「副菜」をじょうずに組み合わせた食事のことです。栄養素を気にしすぎてストレスをためては逆効果になることも。外食でもコンビニの食事でも、「主食」、「主菜」、「副菜」をじょうずに組み合わせることで、バランスよい食事を摂ることができるでしょう。

また、肥満や脂質異常症、糖尿病などには食物繊維の不足が関係していることがわかっています。食物繊維もしっかり摂ることが大切です。



2. 肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病などのあらゆる生活習慣病の重要な危険因子です。食べ過ぎに注意し、腹八分目を心がけましょう。

特に内臓（腹腔内の腸間膜など）に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」は、皮膚の下に脂肪が蓄積するタイプの「皮下脂肪型肥満」に比べて生活習慣病を引き起こしやすいですが、同時にこのタイプの肥満は食事療法や運動療法により減量効果が得られやすいともいわれています。

3. 欠食や極端な食事制限はやめましょう。欠食や極端な食事制限では、体重は減っても内臓脂肪は必ずしも減少しません。また、かえって太りやすい体質になってしまったり、生活習慣病のリスクを上げることにもなりかねません。

4. 合併症がある方では食事療法の内容が変わってくる場合がありますので、必ず医師の指示に従いましょう。