生活習慣病のための食事療法

食生活の急激な変化や仕事のストレス、運動不足などが重なって生活習慣病を発病する人が増えています。なかでも高血圧や高脂血症を発病する人が多く初期の段階ではこれと言った自覚症状がないので食習慣や生活習慣の改善も疎かにしがちです。油断をしていると肥満、高脂血症、糖尿病などを複数抱えてしまい、重大な病気へと発展することになりかねません。今からでも食習慣、生活習慣を本気で改善すればいい状態でコントロールすることができるでしょう。

〔和食〕　外食(エネルギー・塩分)一覧表

全般にエネルギーは低めですが、天ぷらやとんかつなどの揚げ物は高くなります。またご飯の量が多い丼物は、エネルギー・塩分ともに多いので控えるようにしましょう。味付けが濃いめで漬物や汁物がつくので塩分を多く摂ってしまいがちです。つける醤油やソースは少量にし、漬物や汁物は残すようにしましょう。麺類や寿司の時は野菜が摂りにくいのでほかの食事で野菜をたっぷり食べましょう。

〔お菓子・飲み物〕

一般的に和菓子は、バターや生クリームを使った洋菓子よりはエネルギーが低めです。しかし甘いものは、砂糖が大量に含まれますので安心はできません。おいしいお茶を入れて、たまに美味しいものや好きなものを少量楽しむようにしましょう。

食事療法ガイドブックより