シリーズ「循環器疾患」③

「その食事、大丈夫ですか？ 動脈硬化への道」

独立行政法人国立病院機構和歌山病院
栄養管理室　藤村 真理子

シリーズ第三回は、前回ご紹介した「動脈硬化」を防ぐ方法の第一弾、「食事」について解説します。

日本人の平均寿命は延びていますが、健康に長生きできれば尚更良いですね。健康でいられるよう心掛けたいものですが、一番簡単に気を付けられるのは食生活です。まず、悪いパターンの食生活を挙げてみましょう。①食事時間は不規則であり抜く事も多々ある。②満腹になるまで食べる。③就寝時間直前まで飲み食いする。④あまり噛まずに食べる。⑤TVを見ながらお菓子、ジュースをダラダラ飲み食いする。⑥塩干物、漬け物が大好きで毎食食べる。⑦食事を作るのが面倒なので、外食やスーパーの揚げ物やお総菜を良く食べる。⑧結果、体重が増え続けている・・・。など、当てはまる項目はありませんでしたか？

いざ食生活を変えるとなると大変な努力が必要です。仕事の都合だったり、長年の習慣となっている事をどう変えたら良いかなど悩んでいませんか？最初はやる気があり、3、4日は続くかも知れませんが、一度に全てを変えようと思うと長続きしません。その内、元に戻ってしまいます。そうならないために、自分自身の食生活の中で何が悪いのかを見つけ出し、出来る事から少しずつ実行するしかありません。

まず、食事時間が不規則であり、食事を抜く事も多々ある、というパターンの方は、仕事上そうせざるを得ない場合があります。一番悪いのは、3食のいずれか抜いてしまい、抜いた後の食事のドカ食いです。しかも、仕事で疲れたからと言って、野菜のない揚げ物、惣菜、ラーメン、アルコールなどを多量に飲み食いして、そのまま寝てしまう。これでは、動脈硬化へまっしぐらです。では、この場合どうすれば良いでしょうか。本当は1日3食、朝・昼・夕食をきちんと摂る事が必要ですが、それが出来ない場合は、朝食抜きの時は、カロリーメイトなどの栄養ドリンクや栄養ゼリーを摂る。または、バナナ1本食べる事をしてみる。昼食抜きも同様に摂れる時に摂る。お握り1個でも構いません。そういう事が出来て、尚且つそれを続けられるか、まず1ヶ月継続してみる、という事を私は提案しています。

それが出来れば次へステップアップします。出来なかったら、なぜ出来なかったかを一緒に考えて、その人に合った別の提案をします。ドカ食いや満腹になるまで食べてしまう場合は、食事の前に野菜サラダをドカ食いする。飽きてきたらコンビニなどで売られている、切られている野菜ミックスセット（キャベツや人参、もやしなど）をレンジで蒸し、ドレッシングやタレで食べる等ありますが、それをその人自身が実行できるか、というのが一番難しいです。

よくTVや雑誌などで、「○○が良い！」や「糖尿病には、この食事！」など特集が組まれたりしていますが、個々人の食生活は違うので、結局実践できなければ意味がありません。食事療法というのは、薬のように目に見える効果はすぐに現れてはくれません。長期間かけて、自分自身に合った食生活を一緒に探すお手伝いを私たち栄養士が行っています。ご自身の食生活が悪いのは分かっているけど、どうしたら良いのか分からないという方は、どうぞ栄養士に一度ご相談されてはいかがでしょうか。