

# 健康クラブ通信 Vol.14

- 健康寿命を延ばすために……生活習慣病とその予防
- 旬の野菜レシピ「カリフラワーとアボカドのサラダ」

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284  
URL <https://np-sasaeai.net> E-mail [walking\\_sta@yahoo.co.jp](mailto:walking_sta@yahoo.co.jp)

## ◆ 無症状の時から対処が 死亡リスクを減らす

まだまだコロナ感染症は気の抜けない状態が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。こんな時だから飲食を共にして皆で励まし合ったりしたいと



前橋在宅ケアネットワークの会  
理事長 釜谷邦夫

ころですがまだまだ警戒が必要です。今年もコロナで1年が終わりそうですが、その中でも東京オリンピック・パラリンピックが無観客とはいえ、なんとか開催されて本当によかったですね。心から、国際そして東京オリンピック組織委員会や役員、選手そして協賛いただいた企業に感謝します。さて今回は生活習慣と生活習慣病についてお話ししたいと思います。生活習慣病って何？生活習慣と生活習慣病による全死亡リスクは次の①⑤で、それぞれが無症状の時から対処しないと気がついたときには健康寿命を大きく損なうこととなります。

- ① 喫煙…1.92倍
- ② 糖尿病…1.64倍
- ③ 高血圧…1.55倍
- ④ メタボリック症候群…1.36倍
- ⑤ 高コレステロール血症…1.10倍

①【喫煙】タバコは健康寿命を縮める一番明白な原因です。COPD(慢性閉塞性肺疾患)肺気腫、慢性気管支炎)はほぼ100%タバコが原因です。また肺癌の90%はタバコに起因します。

②【糖尿病】コントロール不良の場合20~30年の経過で糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性壊疽が起こります。透析者の44%、失明の17%が糖尿病が原因といわれています。

③【高血圧】動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。高血圧によって最もリスクが高くなるのが、脳卒中です。収縮期血圧(最高血圧)が10mmHg上昇すると、脳卒中のリスクが男性で約20%、女性で約15%高くなります。

④【メタボリック症候群】BMI25以上は肥満です。内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさる

ことにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態です。



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

⑤【高コレステロール血症】LDLコレステロール(悪玉コレステロール)、総コレステロール、トリグリセライド(中性脂肪)が高いほど、またHDLコレステロールが低いほど動脈硬化によって起こる病気の発生率が高くなります。

LDLコレステロールが増えることで血管内に徐々に蓄積され、コブのように隆起すると、血管は硬く弾力性がなくなり、血流が悪くなります。HDLコレステロール(善玉コレステロール)は細胞内の余分なコレステロールを抜き取り肝臓に回収する働きがあります。

①⑤で述べましたように生活習慣や生活習慣病は動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながりますので、できるだけ早期からの予防が肝心です。それではその予防についてどんなことを心がけておく必要があるでしょうか。

◆「三多」存じですか?  
一無・二少・三多

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会は、一月二三日を「一無、二少、三多の日」と定め、生活習慣病予防の啓発活動を行っています。

【一無】は無煙・禁煙の勧めです。

喫煙は癌をはじめ、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクを高めます。



【二少】少食・少酒の勧めです。

食事は腹八分目、お酒はほどほどに、日本酒なら一合くらいが望ましいといふことです。糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療の基本は常に食生活にあります。



【三多】多動・多休・多接の勧めです。

体を多く動かし(多動)、しっかりと

休養をとり(多休)、多くの人、事に接する生活(多接)の勧めです。



最近、コロナ禍で特に懸念されているのがロコモ(運動器症候群)とフレイル(虚弱)です。ロコモは加齢、運動不足、労働、スポーツ、外傷などが重なって運動機能の低下した状態を言います。また、フレイルは高齢による虚弱、生活習慣病の悪化、認知機能の低下などによる活動性低下を言います。このロコモとフレイルが相まって悪循環に陥って要介護状態になっていきます。

家にとじこまらず積極的に運動参加をしましょう。運動と生活習慣の改善そして適切な治療を受けて健康寿命を延ばしましょう。

【旬の野菜のレシピ:カリフラワーとアボカドのサラダ】

＜材料＞4人分

カリフラワー	2/3 株	
アボカド	1 個	
卵	1 個	
ハム	2~3 枚	
A	わさび	少々
	マヨネーズ	大さじ2
	醤油	小さじ4
	牛乳	大さじ2
塩コショウ	適量	

＜作り方＞

- ① カリフラワーは小房に分け、茹でる。
- ② 卵は茹で、粗みじん切りにする。
- ③ アボカドは2つに切り、種を除き、皮をむき、一口大に切る。
- ④ ハムは角切りに切る。
- ⑤ ボウルにAを入れよく混ぜ、カリフラワー・卵・アボカド・ハムを加えて和える。
- ⑥ 器に盛って、粗挽きにした黒コショウをふる。

★アボカドはわさび醤油が合うので、わさびは増やしても美味しいです。



管理栄養士 柳澤明子 (日高病院栄養科)