

◆資料② 不適切な食習慣と生活習慣病

不適切な食生活	生活習慣病	正しい食習慣
<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食きちんと食べない。 ・ 夜食や間食が多い。 	肥満, 高脂血症, 糖尿病, 動脈硬化	欠食, 夜食をしない。ゆっくり食べる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 肉類が多く, 魚類が少ない。 ・ 脂肪分が多い。 	肥満, 高脂血症, 大腸がん, 乳がん	和食を選択する。油料理を制限する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜や果物が不足している。 ・ 食物繊維が少ない。 ・ インスタント食品が多い。 	動脈硬化, がん, 便秘, 大腸がん	新鮮な野菜や果物を食べる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ スナック菓子が多い。 ・ 糖分が多い。 	肥満, 便秘, 大腸がん	食物繊維食品を取る。和食を選択する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 塩分が多い。 	高血圧, 胃がん, 脳血管障害	薄味に慣れる。ソースや醤油を少なめにする。漬物類を制限する。

(出所) 平山・村田 (2000) より作成。