



マリーン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリーン健康通信 R7 年度 第2号

食生活から予防する生活習慣病

食欲の秋も終盤になりますが、年末年始に向けて食生活が乱れる方もいるかと思います。
今回はそんな時期に向けて、生活習慣病とその予防と対策についてまとめてみました。



生活習慣病とは



はじめに、生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のこと差します。

生活習慣病に該当するものとして有名なのは、高血圧や糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、循環器疾患などがあげられます。

これらは、健康的と言えない生活習慣が関係していることによるものですが、逆に言えば、生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気という言い方もできます。

生活習慣病の多くは、自覚しにくいもので予防や治療という行動を起こせない、または起こさない人が少なくありません。

その結果として、**QOL**(quality of life. 生活の質)が低下し、**健康寿命**_※が短くなってしまうという結果を招いてしまいます。

※健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいい、通常の寿命とは異なります。

健康的な生活をより長く続けるために
生活習慣に注意してみよう！！

生活習慣病の予防のための食生活改善

厚生労働省が以下の10個の食生活指針を示していますのでこちらでまとめさせていただきました。

- ① 食事を楽しみましょう
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

食生活を改善すると言っても今すぐにすべてを取り入れることは難しいかもしれません。
まずは食事を楽しむことから始め、朝食をしっかり食べて1日のエネルギーを補給しましょう。
食べ過ぎ飲みすぎにも注意してみましょう。



食生活だけでなく、適度な運動も取り入れることで体重の増加も防ぐことができます。
運動についてもいきなりランニングを始めるなどではなく、近所を散歩してみたり、通勤の1駅を歩いてみたりと日常生活に取り入れやすいことからだと始めやすいかもしれません。

また、健康食品を摂取することも手軽に取り入れられる対策の一つです。
健康食品と言っても様々なものがありますので、何が良いか迷ってしまいますよね。
そのため、ここからはよく聞く“トクホ”についてまとめてみました。

特定保健用食品(トクホ)とは

“トクホ”という名前は聞いたことがあっても実際にどのようなものなのか、どんな食品を摂るべきなのかわからないという方も多いかと思います。ここからは特定保健用食品(トクホ)とはどのようなものかについて説明します。

特定保健用食品とは、「食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」のことを指します。

つまり、医薬品と異なり疾病を治療するものではありませんが、からだの生理学的機能などに影響を与える関与成分を含む食品として有効性や安全性について審査を受け、表示について国の許可等を受けている食品です。

特定保健用食品には以下の表示がされています。

特定保健用食品の表示

- ① 保健機能食品(特定保健用食品)である旨
- ② **許可または承認を受けた表示の内容**(添付文書への記載でも可)
- ③ 栄養成分量および熱量
- ④ 原材料の名称
- ⑤ 内容量
- ⑥ **1日当たりの摂取目安量**
- ⑦ 摂取の方法および**摂取するうえでの注意事項**
- ⑧ 1日当たりの摂取目安量に含まれる機能表示する成分の栄養素等表示基準に対する割合(栄養素等基準値が定められているものに限る)
- ⑨ 調理または保存の方法に関し特に注意を必要とするものはその注意事項など

代表的な特定保健用食品の成分

・**コレステロールが高め**の方に適する成分

大豆タンパク質、キトサン(コレステロールの排出を促す)

・**血圧が高め**の方に適する成分

ラクトリペプチド、カゼインドデカペプチド(血圧を上げる物質の生成を抑える)

・**血糖値が高め**の方に適する成分

難消化デキストリン、グアバ葉ポリフェノール(糖の吸収を穏やかにする)

・**骨の健康が気になる**方に適する成分

大豆イソフラボン(エストロゲン不足による骨量の低下を抑える)



特定保健用食品を購入する場合のポイント

- ・特定保健用食品(トクホ)のマークを確認する
- ・健康診断等で気になっている項目に合ったものを選ぶ
- ・1日当たりの摂取目安量を確認する(必ずしも内容量とは限らない、多く摂取することで効果が高まるものではない)
- ・摂取する上での注意事項を確認する



生活習慣病と特定保健用食品

生活習慣病の一次予防として食事や運動習慣の見直しが大切だとわかっていても、なかなか忙しく行動に移すのが難しい方も多いかと思います。まずは、いつもの食べ物や飲み物等を特定保健用食品に置き換えてみるのもいいかもしれません。

もちろん、特定保健用食品に頼りすぎず、バランスのとれた食事や適度な運動も行えるようにしていくのも重要です。飲み合わせ等不安のある方はかかりつけの薬剤師さんに相談して取り入れてみましょう。

参考文献

- ・生活習慣病とは | 生活習慣病とその予防 | 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会
「<https://seikatsusyukanbyo.com/prevention/about.php>」
- ・身体活動・運動の推進 | 厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
「https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou_undou/index.html」
- ・健康日本 21 アクション支援システム Web サイト
「<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/hale/h-01-002>」
- ・特定保健用食品について | 特定保健用食品とは(消費者庁)
「https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/food_labeling_cms206_200602_01.pdf」を加工して作成
- ・保険機能食品について(消費者庁)
「https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims/」を加工して作成
- ・小澤美奈子(2016)「衛生薬学 健康と環境」株式会社東京化学同人発行