

健康に役立つ「嗜好品」

手軽に食事バランス

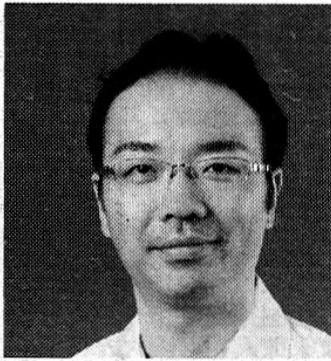
楽しく食べて

病気を「防」

■1■

椎名一紀

最近、テレビで「〇〇を あげます。患者さんからも 食べると血圧が下がる」「× ×で血管が若返る」など、 特定の食べ物を紹介する番 組が多数見られます。私も 出演したことがあります。当 たり前ですが、食事はバラ ンスが大切。先頃、国立国 際医療研究センターが興味 深い報告をしました。日本



しいな・かずき 196 9年千葉県生まれ。東京医 科大循環器内科学分野講 師。専門は高血圧、動脈硬 化、睡眠呼吸障害。特に、食 事や睡眠などの生活習慣と 動脈硬化性疾患に詳しい。

人の中高年約8万人を15年 間にわたり追跡調査したと ころ、国が作成した「食事 バランスガイド」に沿った 食生活をしている人ほど死 亡のリスクは低くなりまし た。死因別では、心血管の 疾患が低く、脳血管に起因 するリスクは特に低下しま した。

食事バランスガイドは、 主食、主菜、副菜などの1日 の摂取の目安を分かりやす く表しており、研究結果と 合わせてバランスの重要性 を示しています。しかし「バ ランスのよい食事が健康に いい」と分かっているも、 ガイドに沿ったメニューを 日々食べるのは難しい。

そんな時、手軽に摂取し やすい「嗜好品(しこうひん)」の食材がバランスを 取るのに役立つことがあ ります。 例えば、赤ワイン。動脈 硬化を抑えるポリフェノールを含みますが、アルコー ルですから量は限られます し、誰でも手軽に取れるわ けではありません。その成 分の代わりになるのが高力 カオチョコレートです。こ れなら気軽に食べやすいの ではないでしょうか。 こんなふうに「これは病 気予防にいい」という食品 を知って、バランス維持に 役立ててみましょう。そこ で、循環器内科医として、 主に「心臓病予防にいい」という研究報告がある食品 などを次回以降紹介したい と思います。



イラスト・なかじままり

楽しく手軽に食べやすい 食材と病気予防の関係を、 医師の椎名一紀さんが解説 します。

× ×