

## 「伝統的な和食を見習いましょう」

### ●和食は世界が認めるヘルシーフードです

かつて日本は心筋梗塞による死亡率が非常に低く、世界から注目されていました。2013年には”和食”がユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし、現在の日本では食の欧米化が進み、心筋梗塞の発症が増加しています。今一度、日本の伝統的な”和食を”見直してみましよう。

### ●塩分に注意しながら、食生活に取り入れましょう

健康的な和食ですが、塩分には注意しましょう。和食は味付けの基本に食塩を使う傾向があり、高血圧のリスクを高めます。塩分は控えた上で和食を取り入れて行きましよう。

#### ①肉よりも魚をメインにしましよう

肉をとりすぎると、血液中のコレステロールが増え、動脈硬化を促すこととなります。それに対して魚を食べると、血中脂質を減らしたり、血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ働きが期待できます。意識して魚を多くとるようにしましよう。

#### ②食物繊維をしっかりとりましよう

和食では、野菜やきのこ、海藻類など、食物繊維の豊富な食材が料理に良く使われます。食物繊維は、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上がり方を穏やかにしたり、腸を刺激して便秘解消に役立つなど、様々な効果が期待できます。

#### ③大豆・大豆製品を積極的に食べましよう

豆腐や納豆、おからなど、大豆には食物繊維が多く含まれていて、更年期障害の予防や、血管を保護して動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。

今日から献立の内容を意識して栄養バランスを整えていきましよう！

それではまた次回のあいはんど健康通信でお会いしましよう！