

病院食について

現在、日本では生活習慣病が急激に増加しています。今や国民の5人に1人は糖尿病かその予備軍であり、高血圧、高脂血症は、脳卒中及び心疾患といった重篤な循環器疾患の原因となります。幸いなことにこれらの疾病は食事や運動といった日々の生活習慣を適正にすることにより発症を遅らせたり、予防がある程度可能なことがわかってきています。

生活習慣病を予防しうる食事療法を実行し、おいしく食べながら健康維持が得られますよう食事を提供させていただいています。

滋賀医大附属病院では、個人の体格や病態に応じて食事の種類が選ばれており、栄養量が計算されています。

様の食事は

食

キロカロリー-

です。

理想体重：

k g

病院食のかたち

病院の食事は「主食・主菜・根菜・葉菜」の形になっています。

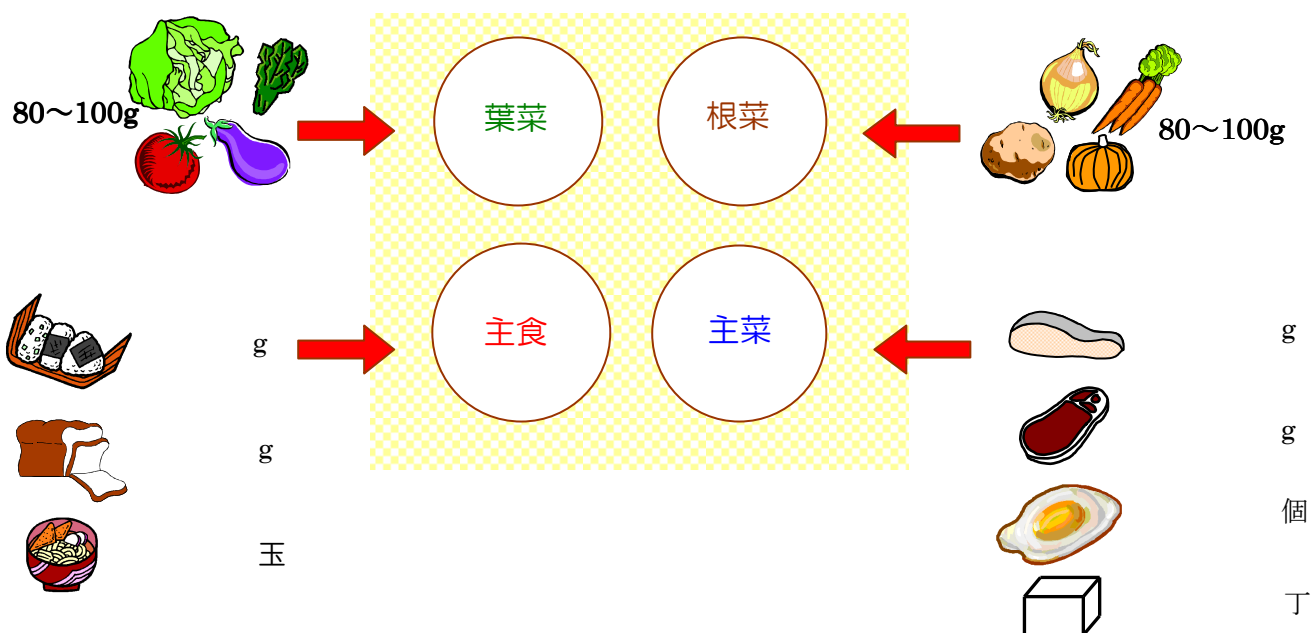
主食の器にはご飯・パン、

主菜の器には魚・肉・卵・豆腐の料理

葉菜の器には葉っぱの野菜（ほうれん草、きゅうり、キャベツなど）の料理

根菜の器には根っこ野菜（人参、大根、タマネギなど）の料理

が入っています。このように組み合わせることでバランスよく様々な栄養素を充足することができます。分量は体格や病態に応じて異なります。



《食生活のポイント》

1. 食品をバランス良く摂る

健康を保ち生活習慣病を予防する上で、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂ることが大切です。毎日の食事は、主食と主菜、副菜、汁物などをそろえ、バランス良く摂るようにします。

2. 腹八分目を守る

食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化症、心臓病などの誘因になります。

3. 薄味を心掛け、塩分の摂り過ぎに注意する

摂り過ぎは高血圧症ひいては脳卒中や心臓病、胃がんなどの原因になります。

4. 動物性脂肪を摂り過ぎない

動物性脂肪の摂り過ぎは、肥満、動脈硬化症、心臓病、大腸がん、乳がんなどの原因になります。肉の脂身やラードなどは控えめとし、植物油や青背の魚などを中心に摂るようにします。

5. ビタミン類を十分に摂る

色の濃い野菜や果物を多く摂っている人はがんにかかりにくいことがわかっています。体の調子を整え、活力を保つ上からも十分に摂りましょう。

6. 食物繊維を十分に摂る

食物繊維は、① 腸内で作られる発がん物質を体外に排泄する。② 糖質や脂肪の吸収

を抑制し肥満を予防する。③ コレステロールを低下させる。など生活習慣病を予防する上で役立ちます。野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、果物、いもなどは十分に摂るようにします。また、ご飯やパン、めん類などの穀類や豆類なども毎日一定の量を摂るようにしましょう。

7. カルシウムを十分に摂る

お年寄りの背中や腰が曲がるのは、老化の一つとされてきましたが、骨粗しょう症という病気であることが分かりました。予防には、若いうちから牛乳や小魚、海藻、豆腐、緑黄色野菜などを十分に摂るようにします。

8. 糖分は控えめに

菓子類や清涼飲料の摂り過ぎはエネルギーの過剰摂取を来し、肥満の原因になるので摂り過ぎないようにします。

9. 1日3食を規則正しく

朝食の欠食は必要な栄養素が不足するだけでなく、肥満の原因になることが分かっています。朝食も含め、規則正しく食べるようにします。

10. 外食は1日1回以内に

外食料理は、好きなものやおいしいものに偏りがちになり、栄養のバランスを乱す原因になります。栄養のバランスを考えて料理を選び、外食は1日に1回以内にします。また、外食料理で不足する食品を夕食などで補うようにしましょう。

これらのほかに、食事はよく噛んでゆっくり食べる。禁煙と節酒を心掛ける。活動的な生活を心掛け、体力の維持と肥満の予防に努める。なども生活習慣病を予防し、健やかな人生を送る上で大切な事柄です。