

「おとなの食事情」～ごはんを抜いていませんか？～

【人間ドック科 大沼 祥子】

1日の食事回数は、実は、江戸時代までは1日2食が当たり前でした。それが、1935年(昭和10年)になり、日本でも、栄養が十分とれ、バランスも良くなる、朝昼晩1日3食が提唱され、徐々に定着してきました。しかし、2000年代に入り、若い世代を中心に朝食を抜く(欠食する)人が増えてきました。

「国民健康・栄養調査」(右グラフ)によると、**朝食**は、女性よりも男性の欠食率が高く、20～30代男性が**30%弱**、20代女性で**20%前後**でした。さらに近年、男女とも**30～50代でも増加傾向**がみられています。

昼食の欠食率は、男女差はなく、**4%前後**ですが、20代女性で**8%**と目立っています。さらに**男性は20～50代で欠食率が増加**しています。

こうした、朝食や昼食を抜く習慣は、進学や就職などで、一人暮らしを始めたのをきっかけにしていることが多いようです。

欠食の理由

- ① 仕事や学業などが忙しく、食べる時間が取れない
- ② 就寝時間が遅く、そのため起床時間も遅くなって、食べる時間を確保できない
- ③ 夜遅い時間に食事を摂るため、朝、食欲がわからない
- ④ 食事を用意するのが面倒
- ⑤ 減量(ダイエット)目的
- ⑥ 食費を抑えたい(特に若い世代)
- ⑦ そもそも食べる習慣がない(早い人は小学生時代から食べていない)などが挙げられます

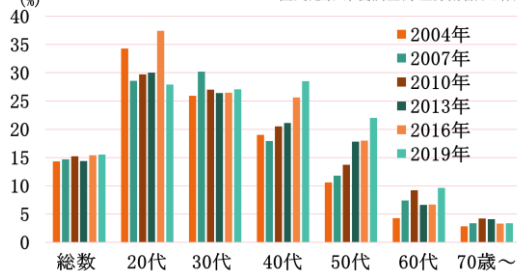
食事を抜くと、**太りやすくなる**(血糖値の急上昇急降下で脂肪が蓄積、筋肉量が減り、基礎代謝が下がる、間食や次の食事を食べすぎる)、**集中力や記憶力が低下する**、**病気の発症リスク(脳卒中)や死亡リスク(心血管疾患等)が上昇する**、**栄養不足や栄養の片寄りが生じる**といったことが起きます。特に朝食は、夜寝てからの**休息モードを活動モードに切り替えるスイッチ**でもあります。

朝食を食べていない人は、以下の事から始めてみましょう

- ① 簡単に食べられるものを、手元に用意する
- ② できれば、栄養のバランスがとれたものを食べる
(バナナとヨーグルト、シリアルと牛乳等)
- ③ 朝食を自宅で摂れなくても、通勤途中のカフェや食堂で食べる、コンビニに寄って、サンドイッチと牛乳、おにぎりと野菜ジュース等を買って、職場で食べる、でもいい
- ④ なるべく早く就寝するよう心掛け、朝起きてから出かけるまでの時間を十分確保する
- ⑤ 夜遅くまで仕事等をする場合は、夕方に軽食をとり、夜食は消化の良いものを少量食べる

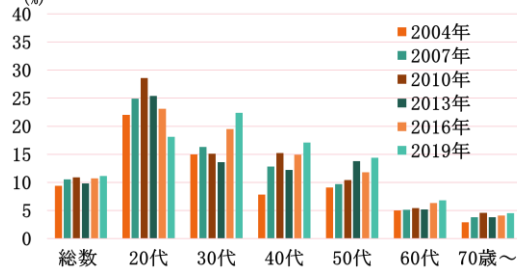
朝食欠食率(男性)

国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成



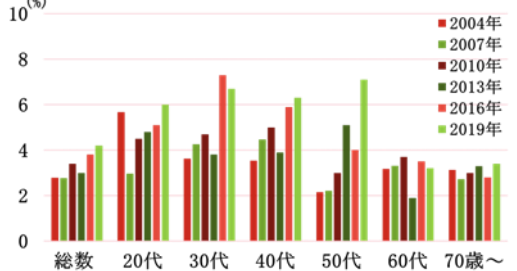
朝食欠食率(女性)

国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成



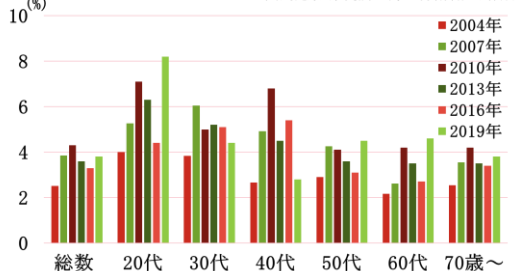
昼食欠食率(男性)

国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成



昼食欠食率(女性)

国民健康・栄養調査(厚生労働省)より作成



忙しくて、健康な食生活を送れない人が多くなっている今、まずは、食事を見直し、自分の健康を意識するよう、心がけましょう。

骨コツけんしんで『骨の健康チェック』をしましょう



ご案内
骨コツけんしん
手軽にあなたの骨密度
調べませんか？ **予約不要**

骨密度検査費用
・腰椎+左右大腿骨 2,200円 (税込)
※健康保険の検査外です

結果当日お渡し
(終了後15分程度)

検査時間は15分程度です。
個別に寝ていただいた状態で痛みはありません

- ◆骨粗しょう症は女性に多い病気です。
- ◆60歳代では2人に1人が骨粗しょう症といわれています。
- ◆女性ホルモン減少から骨粗しょう症を発症しやすくなり、骨折が起きるリスクが高まります。
- ◆当院では40歳からの骨密度チェックをおすすめしています。

『人生 100 年時代をより豊かにするために』いま世の中では骨の健康がブームになりつつあります。当院では、医師を中心とした多職種連携で、骨粗しょう症による骨折や転倒予防に取り組んでいます。また放射線科では、2023年2月から『骨コツけんしん』を始めました。骨粗鬆症は女性に多い病気です。60歳代では2人に1人が骨粗鬆症といわれているため40歳からの早期チェックを受けることをおすすめしています。骨密度を上げて健康寿命を延ばすために、運動や食事など生活習慣の見直しをはじめましょう。



□手軽でかんたんに骨密度を測定できる検診『骨コツけんしん』
(予約不要・検査時間15分・結果当日お渡し)

皮膚・排泄ケア認定看護師 が 2名誕生しました WOC ナース



4階病棟 阿部 麻衣香
6階病棟 可野 智恵



昨年12月、当院に2名の皮膚・排泄ケア認定看護師が誕生しました。皮膚・排泄ケア認定看護師はWOC ナースとも呼ばれており、3つの分野のケアに関わります。Wは褥瘡やスキンケアと言われる皮膚の創傷ケア、Oは人工肛門を造設した方の術前後のケア、Cは失禁のある方のケアです。今後、可能な限り患者さまの苦痛が少なく、安心して治療を受けられるように多職種と協働しながら一人ひとりに合わせたケアを提供していきたいと考えております。

JR仙台病院 院内コンサート



青葉の風
ハートフルコンサート

5月22日(水)

14:30~

お楽しみに♪

着任のご挨拶

消化器内科 医師



たまい けいいち
玉井 恵一

出身地:愛媛県
趣味:碁

これまで医学研究をしておりましたが、ご縁があり着任しました。みなさまの健康のために精一杯励みます。

臨床検査科



たかはし ふみたか
高橋 文隆

出身地:神奈川県
趣味:スポーツ
観戦

二度目の仙台です。以前の勤めを取り戻し、新しいことを覚え皆さまのお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお祈りします。

看護部 第6階病棟



てるい ともみ
照井 朋泉

出身地:宮城県
趣味:散歩・
スポーツ

東京から転勤してきました。新たな場所でいろいろな方達と協力し心のもった患者サービスが提供できるよう努めてまいりたいと思います。よろしくお祈りします。