

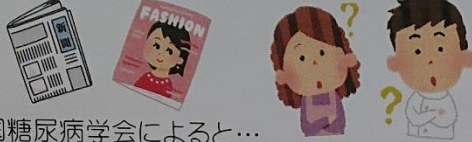
→今月の【 掲示板 】 2023/6月~2023/7月

今月の待合室は、糖尿病センターより『超加工食品にご用心!!』を掲示しています。

超加工食品

にご用心!!

最近、『超加工食品』という言葉聞いたことはありませんか？

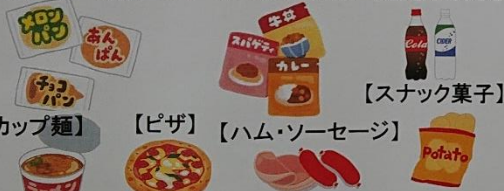


米国糖尿病学会によると…
『糖分や塩分、脂肪を多く含む加工済みの食品で、硬化油・転化糖・香味料・乳化剤・保存料など添加物を加えて、工業的な過程で作られた食品』と定義されています。

『超加工食品』とは、つまり…

常温もしくは簡単な調理で食べることができる、大量生産された日持ちのいい食品。スーパーやコンビニなどで手軽に手に入る、次のような食品をさします。

【菓子パン・総菜パン】 【レトルト食品】 【清涼飲料水】



『超加工食品』は、脂肪や塩分を多く含む一方で、食物繊維やビタミン・ミネラルの含有量がとても少ないのが特徴。

なので…

大量に摂取すると、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・うつ病・がんなど健康被害をもたらすと言われています。

『超加工食品』の摂取が10%増加

がんのリスクが12%上昇

※2018年2月に発表されたフランス・パリ第13大学の研究論文より

今月の担当は
糖尿病センターです

緊急事態宣言

新型コロナ感染拡大での行動制限や自粛生活が『超加工食品』の消費増加に拍車をかけたようで…

日本人の一日の摂取エネルギー量のうち、約3~4割が『超加工食品』となり、特に20~40歳の若い世代や喫煙している人が多く摂取していると報告されました。

※2023年3月に発表された東京大学の研究論文より

一方で『ホールフード』と言われる、野菜・果物・穀物・肉・魚・乳製品など、加工が最小限で丸ごと食べられる食品の消費が減っています。



体に悪いと分かっていても…

『超加工食品』を一切食べないのは難しい…



そこで~健康を維持するための、食べ方の工夫をご紹介します。



食べすぎを控えて、適正なエネルギー量を意識しましょう



非常時の食べ物と位置づけし、常用化しないようにしましょう



『ホールフード』を加えて、栄養バランスを整えましょう



汁は残す、調味料を控えるなど減塩を心がけましょう

AQUOS