

# 健康 要約

チャンネル

## 不健康になる食事



監修 後藤享也 医師

産業医科大学卒業。同大学耳鼻咽喉科を経て、2008年10月から2021年2月まで大手電機メーカーの専属産業医として従事。2021年3月からは株式会社Avenir社員として約30社の嘱託産業医として活躍中。



# 食事の重要性

食事からきっちり栄養を摂取して  
その栄養が体の細胞一つ一つにしっかりと行き渡る



体の細胞一つ一つが元気になれば  
自ずと私たちの体も元気に！

今の世の中は身の回りに不健康な食べ物  
そして便利な食べ物がたくさん溢れている

気をつけていないと  
不健康な食事をしてしまう可能性が高い

科学的根拠にしっかりと  
基づいて食べ続けることで  
不健康になってしまう食事  
について皆さんに分かりやすく  
ご紹介していきたいと思ひます





# 不健康な食事とは



## 糖質を多く含む食事

精製された炭水化物ばかりの食事



砂糖が多く  
添加された食べ物



白米



白いパン



めん類



私たちの血糖値を瞬く間にあげて全身の血管にダメージを与える



血糖値を下げるために毎度毎度インスリンを急激に大量分泌



インスリンの分泌を担っているすい臓が疲弊し、その機能が低下



肥満になるリスクが増加



糖尿病をはじめとした生活習慣病のリスクが高まる

## 更に不健康になる3つの食事

1



超加工食品を含む食事

2



オメガ6を多く含む食事

3



食物繊維の少ない食事

# 不健康になる食事：① 超加工食品を含む食事

## 超加工食品とは

食品を加工の度合いで分類した場合  
最も加工度が高いランクに入る食べ物

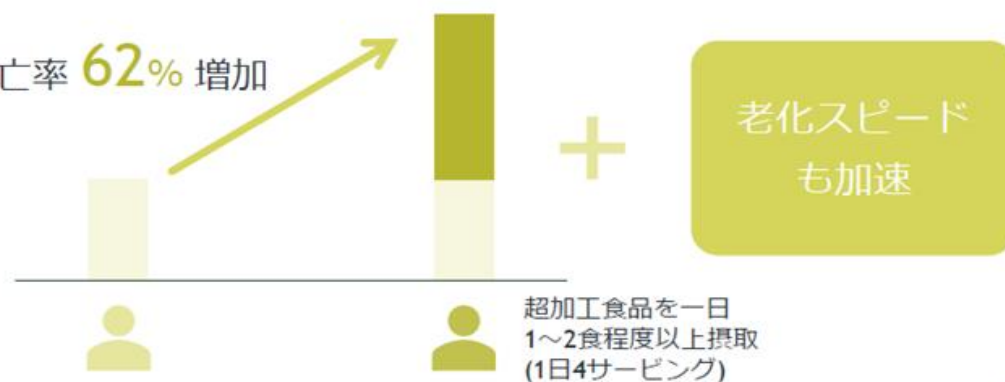


便利でおいしいもの

## 超加工食品の危険性

超加工食品の消費と全死亡率との関連性の研究 ※

死亡率 62% 増加



▶ 食べ過ぎている人はこれらのリスクを引き受けている



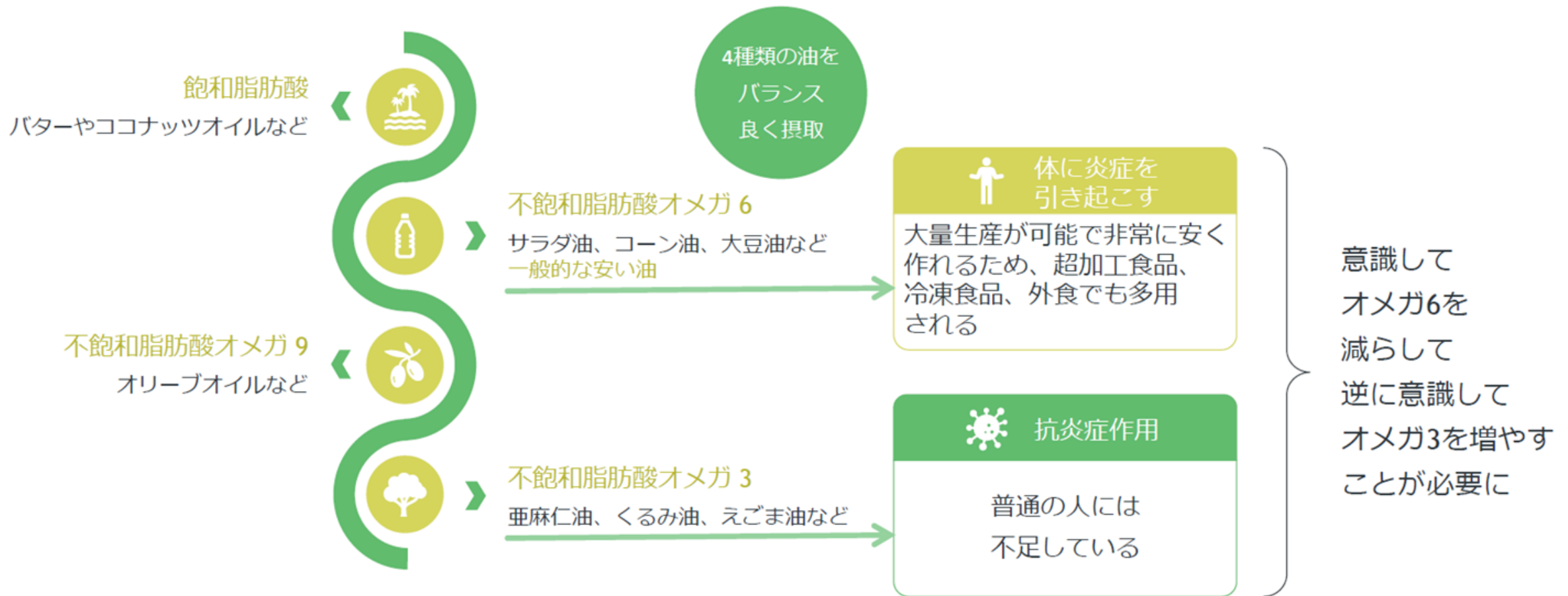
超加工食品をできるだけ食べない  
という基準に基づいて食事を見直すべき

Note: ナバラ大学が約二万人を対象に実施

# 不健康になる食事：② オメガ6を多く含む食事

油と言われると健康に悪いというイメージ

油は私たちが健康に生きていくために絶対に必要なもの

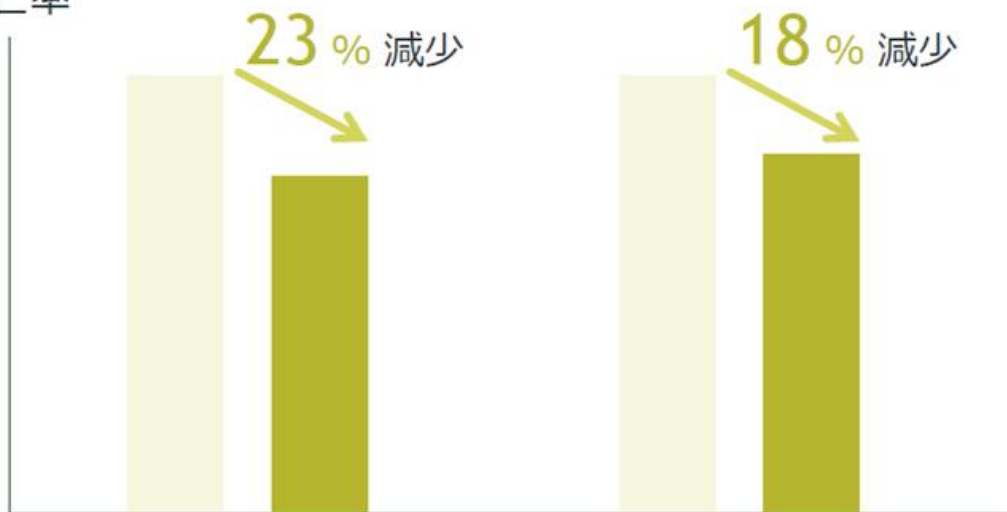


# 不健康になる食事：③ 食物繊維の少ない食事



食物繊維の摂取量と死亡率に関する研究※

死亡率



- 食物繊維の摂取量が少ない人
- 食物繊維の摂取量が多い人

食物繊維が多く含まれる食品



野菜



果物



豆類



海藻類



キノコ類

主に果物、野菜  
および豆からの  
摂取は全死因死亡率  
の低下と関連  
これらを積極的に  
食べましょう

Note: 9万人以上の日本人を対象



# まとめ



## ポイント1

### 食事は極めて重要



食事からきっちりと栄養を摂取して  
その栄養が体の細胞一つ一つ  
にしっかりと行き渡り  
体の細胞ひとつひとつが元気になれば  
自ずと私たちの体も元気になるので  
意識的に不健康になる食事を遠ざけ  
ましょう



## ポイント2

### 3つの不健康になる食事



超加工食品を含む食事



オメガ6を多く含む食事



食物繊維の少ない食事