

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2025.4.12

第 1145 回放送分『生活習慣病』2 回目

ゲスト：吉福士郎ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは、「生活習慣病」についてお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 吉福士郎（よしふく しろう）ドクターです。
吉福さん、どうぞよろしくお願いいたします。

吉福士郎Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は生活習慣病において気をつけることとして、
「2つのやりすぎ」がNGと教えていただきました。
1つ目は、食べすぎが良くないとのこと。
2つ目は、激しい運動が良くないということでした。
今日は何についてお話しいただけますか？

吉福士郎Dr.

今日はもう少し詳しく、食事と運動のポイントについてお伝えいたします。
まずは食事についてです。野菜の摂取目標量は1日350gですが、
実は鹿児島の方は野菜の摂取量が全国的にみてもかなり少ないです。

二見いすず

鹿児島は農業が盛んなのに、消費量は少ないんですね。

吉福士郎Dr.

そのようです。働いている方などは、どうしても外食やコンビニのお弁当などが
多くなりがちだと思います。その際、野菜をプラスして注文するというのを
意識的にされてみるのをおすすめします。また、食べる順番も大切です。

二見いすず

野菜から食べるのがいいとよく聞きますが・・・。

吉福士郎Dr.

おっしゃるとおりです。野菜を先に食べると、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。ただし腎臓の悪い人はカリウムの摂り過ぎには注意しましょう。

二見いすず

食べ物だけではなく、飲みものにも注意が必要ですか？

吉福士郎Dr.

そうですね。糖の入っている、ジュースやスポーツドリンクをガブガブ飲むのはあまりおすすめできません。アルコールは適量を守って飲むようにしましょう。

二見いすず

続いて運動のポイントについてもお願いいたします。

吉福士郎Dr.

運動は、なにも難しいことをするのではなく、歩くことが一番大切です。成人で1日60分が目標です。

二見いすず

歩くことならそれほど難しくありませんが、1日60分という時間を確保するのが難しそうですね。

吉福士郎Dr.

連続して60分が難しければ、1日の合計で大丈夫です。例えば通勤の行き帰りで30分歩くとしたら、残りの30分だけウォーキングするなど、ご自身の生活習慣で、歩く時間を意識的に増やしましょう。

二見いすず

運動は歩くだけで十分なのでしょうか？

吉福士郎Dr.

できればこれに、汗をかく程度の運動を1週間に1時間行うと理想的です。

激しい筋トレはNGですが、汗をかく程度の筋トレなら、週に2、3回、かつ2時間以下を目安に行いましょう。

それ以上はしない方がいいです。

体力や痛みには個人差があるので、できることから構いません。

まずは1日60分歩くことから始めてみてください。

二見いすず

よく分かりました。今月は「生活習慣病」についてお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 吉福士郎ドクターでした。

吉福さん、ありがとうございました。

吉福士郎Dr.

ありがとうございました。