

長寿食 食改善の10か条

1. ごはんをきちんと食べる

ごはんは食生活の土台。きちんと食べることが大切です。ごはんを主食にすれば副食が適切になり、季節の野菜や魚介類が多い食事になります。ごはんが足りないと、甘いジュースや菓子類が欲しくなります。

2. 液体でカロリーを摂らない

食べ物はきちんとかんで食べることが大切です。かむ必要のない液体でカロリーを摂ることは体によくありません。炭水飲料、清涼飲料、乳酸菌飲料、スポーツ飲料等はやめましょう。飲み物は水、番茶、麦茶、緑茶にすべきです。

3. 発酵食品を常に食べる

味噌汁、漬物、納豆などの発酵食品を常食するようにしましょう。発酵食品には有用な微生物がたくさん存在し、体内に入ることによって元気に働くことを助けます。日本人がごはん、味噌汁、漬物を組み合わせてきたのは、伝統的な知恵なのです。

4. パンの常食はやめる

パンはよほど選ばないと、砂糖や油脂類だけでお菓子と変わりません。イースト・フード、乳化剤等の食品添加物が心配になり、副食もサラダ、野菜ソテー、ハムエッグ、オムレツ等油だらけになりがちです。どうしても食べたい方は週1回ぐらいにすべきです。

5. 未精製のごはんを食べる

ごはんは胚芽米、分つき米（七分、五分、三分）、玄米、麦やひえ、あわ等の雑穀を入れるのもよいことです。

6. 副食は季節の野菜を中心に

その季節に採れた野菜、海藻、きのこ類などを中心に。動物性食品よりも多く摂るようにしましょう。

7. 動物性食品は魚介類を中心に

その季節の魚介類を中心に、卵はときどき、肉、食肉加工品、乳製品は極力減らしたいものです。

8. 砂糖、油脂類の摂りすぎに注意を

砂糖の入った菓子類、飲料などは極力摂らないこと。油脂類の摂りすぎにも注意。天ぷら、フライ、スナック菓子も控えます。

9. できる限り、安全な食品を選ぶ

神経質にならない程度に、食品の安全性にも注意したいものです。

10. 食事はゆっくりとよくかんで

食事はゆっくりとよくかんで食べる習慣をつけましょう。楽しい食事も忘れずに