

## 口頭②

### 生活習慣病を予防するための食生活 ～主食である炭水化物について～

○本多 悠 (ミキ調剤薬局)  
神津 有花 (ヘルスケア事業部)

栄養士だけでなく薬剤師も「食」に関する理解を深め、自分自身の食生活を見直し、患者さんへの適切なアドバイスができるようになることを目的とする。

三大生活習慣病である高血圧、糖尿病、脂質異常症を予防するためには、日頃の食生活が大切である。人間が生きていくために必要な三大栄養素は、炭水化物、タンパク質、脂質である。そこで今回は主食である炭水化物について着目することにした。

文部科学省・厚生労働省・農林水産省の3省が合同で作成した食生活指針によると、「ごはんなどの穀類をしっかりと」とあり、穀類を毎食とって糖質からのエネルギー摂取を適正に保つことが大切と書かれている。

そこで栄養士協力の下、玄米・雑穀米・もち麦、その他穀類を精白米と比較し、生活習慣病を予防するために参考となる情報について患者さん向けリーフレットを作成した。

必要不可欠なエネルギー要素を健康的に美味しく摂取するためにはどうしたら良いか検討し、今後の患者さんへの服薬サポートに活かしていきたい。