

身体に 良い食べ物？悪い食べ物？

たった1食で寿命は延びない。
でも、毎日の積み重ねがあなたの身体をつくれます。

ダイエットをしたくて、SNSで話題の“飲むコーヒー”を試したことがあります。

結果、お通じが少し良くなっただけでほとんど効果なし...（笑）

このように、世の中には「食べれば痩せる・健康になる・寿命が延びる」といった情報が溢れています。

しかし、そんな簡単な話はありません。私たちの身体は日々の食事の積み重ねでできています。

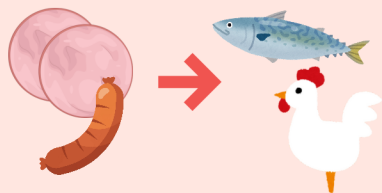
だからこそ、身体に良い食べ物・悪い食べ物を知り、少しずつ食生活を変えることが大切です。

身体に悪い食べ物 vs 良い食べ物

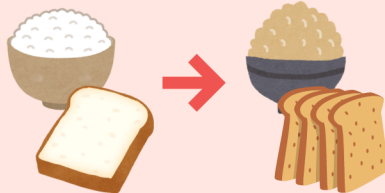
悪い食べ物	良い食べ物
赤い肉（牛肉・豚肉）	白い肉（魚・鶏肉）
加工肉（ハム・ソーセージ）	野菜・果物
白い炭水化物（白米・パン）	茶色い炭水化物（玄米・全粒粉）
質の悪い油（バター・マーガリン）	質の良い油（オリーブオイル・ナッツ）

今日からできる3つのこと

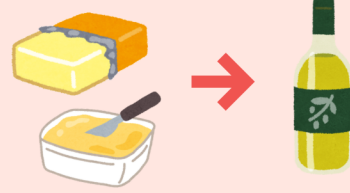
加工肉を減らして
魚や鶏肉を増やす



白米を玄米に
パンは全粒粉に



バターやマーガリン
をオリーブオイルに



裏面へつづく



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239
✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ

なぜ悪い？なぜ良い？

悪い食べ物		良い食べ物	
牛肉・豚肉 特に加工肉	三大疾病のリスク増 (ガン・心臓病・脳卒中)	魚・鶏肉	オメガ3脂肪酸で心臓病予防
		野菜・果物	ビタミン・食物繊維で 生活習慣病予防
白米・パン	血糖値急上昇 → 糖尿病リスク	玄米・全粒粉	血糖値の安定
バター・ マーガリン	悪性コレステロール増 → 動脈硬化	オリーブオイル・ ナッツ	良質な脂で血管を守る

野菜・果物の注意点

野菜・果物は全般的に身体に良いとされていますが、注意が必要でもあります。

- ⚠ カット野菜やカットフルーツは栄養が失われやすい
- ⚠ 野菜ジュースや100%果汁ジュースは糖尿病リスク
- ⚠ イチゴやじゃがいもの食べ過ぎは消化不良・血糖値急上昇に注意



日本食は本当に健康的？

日本食はヘルシーなイメージがありますが、実は注意が必要です。

白米は精製された炭水化物で血糖値を急上昇させ、糖尿病リスクを高めます。また、味噌汁などの汁物は塩分が多く、日本人の塩分摂取量は世界でも高い水準です。

一方で、より健康的な食事として注目されているのが魚や野菜を多く取り入れる「地中海食」です。魚、オリーブオイル、ナッツ類を中心にした食事は、心臓病や脳卒中のリスクを下げることで科学的に証明されています。

日本食をそのまま「健康食」と信じるのではなく、塩分や白米の量を見直し、地中海食の良い要素を取り入れることが大切です。

症状がないから大丈夫...と思いませんか？

今日から一歩、食生活を見直しましょう！



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239
✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ