

生活習慣を見直し、健康な未来を！

高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、不規則な生活や運動不足、偏った食事など生活習慣の積み重ねが影響している病気で、多くは自覚症状がないまま進行し、気がついた時には、重症化していることもあります。充実した豊かな人生を送るためには、健康はとても大切です！

生活習慣病のリスクを減らすため、バランスのとれた食生活や運動など健康的な生活習慣を実践していきましょう！

○ 生活習慣病を予防するポイント ○

食生活 ～ 野菜たっぷり、塩分は控えめに！ ～



- ☐ 1日3食を規則的に！主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう！
 - ・1日に必要な栄養素をバランスよくとるため、毎食、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、大豆製品などの主菜、野菜、海藻、きのこなどの副菜を組み合わせる食べましょう。
- ☐ 野菜の摂取は積極的に！食べるときは、野菜から食べましょう！
 - ・生活習慣病に役立つビタミンや食物繊維が豊富な野菜を1日350gとるように心がけましょう。また、食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。
- ☐ 腹八分目をこころがけましょう！
 - ・美味しいものは、ついたくさん食べてしまいがちですが、腹八分目をこころがけましょう。
 - ・ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ☐ うす味をこころがけましょう！
 - ・塩分の取りすぎは、血圧上昇や動脈硬化を引き起こす原因になります。麺類の汁を残す、食卓でかける醤油やソースの量を控えめにするなど塩分を減らす工夫をしましょう。
- ☐ 間食や夜食の頻度を減らしましょう！
 - ・間食の習慣化や就寝前2時間以内に食事することで太りやすくなってしまいます。就寝前の食事は睡眠の質の低下にもつながるので、早めの夕食をこころがけましょう。
- ☐ お酒は適量にしましょう！
 - ・節度ある適度な飲酒を心がけましょう。ビールは中瓶1本以内、日本酒は1合以内、ワインはグラス2杯以内にしましょう。また、週に2回は休肝日をつくりましょう。

身体を動かしましょう！ ～ちょっとした工夫で身体活動量は増やせます！～

- 自宅での工夫 ☐ テレビをみながらストレッチ ☐ 家事の合間にスクワット
☐ 掃除や洗濯などの家事も立派な身体活動！
- 職場での工夫 ☐ 自転車や徒歩で通勤 ☐ エレベーターではなく、階段を使う
☐ 仕事の合間にストレッチ ☐ 昼休みに散歩



定期的に健康診断を受けましょう！

- ・健康診断は、自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すきっかけになります。
- ・40歳以上の方は、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」を受診しましょう！（職場や地域で実施されていますので、毎年必ず受診しましょう！）

