

# (生活習慣病 - 1)

正常な血管

動脈硬化の血管



正常な血管は弾力性があり、血液がスムーズに流れています。しかし、動脈硬化を起こした血管は弾力を失って硬くなっています。そして血管の内側にコレステロールなどがたまり、内腔がせまくなって血液が流れにくくなります。

# (生活習慣病 - 2)

## 虚血性心疾患予防のポイント

生活習慣を改善し、動脈硬化を防いで虚血性心疾患を予防しましょう。

### カラダを動かしましょう

1日30分は歩きましょう。継続的な運動で中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やしましょう。無理はせずに、日常生活の中にならに運動を取り入れるぐらいの気持ちでここない、継続することが大切です。



### 脱水に注意！ 水分をしっかりとりましょう

体内の水分量が低下すると、血液中の赤血球濃度が高まり粘度が上昇し、血栓がでやすくなります。



### バランスの良い食事をとりましょう

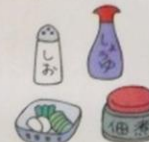
主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。肉に偏らないように、魚や大豆製品も積極的にとるようにしましょう。



### 塩分を控える

食塩の摂りすぎは血圧を上げてしまいます。漬物や佃煮、干物は控えて汁物は1日1回までとしましょう。食卓の塩や醤油はできるだけ使わないように心がけましょう。

### 注意！



### アルコールの飲み過ぎは控える

アルコールのとり過ぎは血圧や中性脂肪を上昇させます。またアルコールには食欲増進作用がありますので飲酒時の食事の摂り過ぎにも注意しましょう。



### 禁煙をしましょう

タバコには血管を収縮させて血液をドロドロにする作用があります。禁煙しましょう。



### ストレスをためない

ストレスは自律神経に影響を及ぼし、血圧や血糖値を上げてしまいます。



# (生活習慣病 - 3)

## 脳卒中予防のための食事のポイント

1 たんぱく質、特に良質の動物性たんぱく質を十分とる。



2 炭水化物や動物性脂肪のとり過ぎに注意する。植物性脂肪や魚の脂肪のように不飽和脂肪酸の多いものも適量に摂る。



4 ビタミン・ミネラルはなるべく多目にとる。



3 塩分は1日6グラム程度、できれば未満に抑える。



5 食物繊維を十分とって、便通を整える。



# (生活習慣病 - 4)

## 肥満を防ぐ生活習慣はこれだ!

ゆっくりかんで腹八分目



ゆっくりかむことを意識して食事をとると、早食いの防止に加えて、脳の満腹中枢が刺激されるため食べ過ぎ防止にもつながります。

間食・夜食はほどほどに



間食や夜食などはエネルギーのとり過ぎに結び付きます。昼食と夕食の間隔が空いているため、夕方以降お腹がすいてしまう場合は、おにぎりやカロリーバーなどを夕方にとり、その分を夕食で引くようにします。また、夜は内臓脂肪が蓄積しやすい時間なので、朝食と昼食をしっかりすることで夜の食べ過ぎを防げます。

欠食やまとめ食いをしない



朝食をとらないと、一日の体内時計のリズムが乱れて、逆に肥満になりやすいことが遺伝子レベルで分かっています。また、欠食をすると空腹の間隔が長くなるため、次の食事でドカ食いやまとめ食いの原因となり、体脂肪がたまりやすくなります。

栄養バランスのよい食事を



丼などの一皿料理は炭水化物(糖質)と脂質の摂取量が多くなりがちで肥満の原因です。食物繊維を多く含む野菜などがプラスよくとれるような定食スタイルの食事を心がけましょう。

お酒とは上手に付き合おう



アルコールは食欲増進作用があるため、食べ過ぎにつながります。また、お酒に含まれる糖質は脂質を多く含む食べ物も多くあります。豆腐や白身魚、枝豆など低脂肪で高たんぱくなおつまみを選びましょう。

適度な運動をしよう

なるべく毎日 1日30分以上!



運動をすると、消費エネルギー量が増えるため、肥満の予防に効果的です。「犬の散歩」「階段を使う」「掃除機」などの日常生活でできる活動や「ジョギング」「スイミング」などの運動を習慣にしていきたいです。