

生活習慣病の改善 10カ条

「運動」

適切な運動を



まずは、今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

「たばこ」

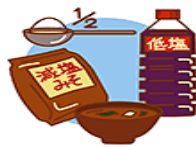
今すぐ、禁煙を！！



多くの有害物質を含むたばこは、ガンをはじめ、健康に様々な悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及ぼします。

「食事(塩分)」

塩分は控えめに



塩分は、1日男性9g未満、女性7.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。

「睡眠」

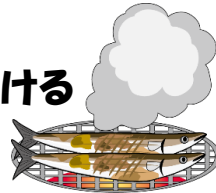
規則正しい睡眠



睡眠には疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

「食事(肉より魚のすすめ)」

主菜は「肉より魚」を心がける



魚に含まれる油は、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

「ストレス」

自分に合ったストレス解消法



ストレスは、健康のバランスを壊す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

「飲酒」

お酒はほどほどに



お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲みすぎには注意しましょう。

「歯の健康」

毎食後歯を磨こう



虫歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後の丁寧な歯磨きが効果的です。

「食事(野菜)」

野菜をたっぷり取る



野菜に含まれている食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上取りましょう。

「食事(脂質)」

油っぽい食事は避ける



油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は下ゆで、湯通しするなど調理方法にも工夫しましょう。