

生活習慣病について知ろう

生活習慣病ってなに？

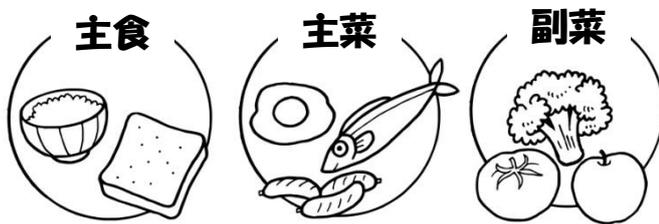
偏った食生活、運動不足や夜型生活などが原因となって起こる高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を生活習慣病といいます。子どもの頃からの食習慣が大きく関係しているとも言われています。普段からバランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。



生活習慣病にならないためには

1日3食バランスよく食べる

好き嫌いによって偏食をすると、必要な栄養がとれません。1日3食で主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。



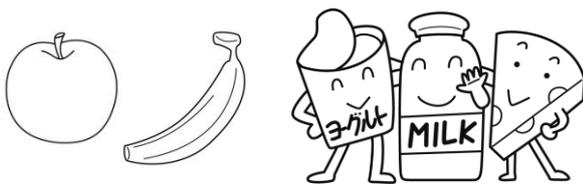
ゆっくりよくかんで食べる

よくかんで食べると、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。1口30回を目安にゆっくり食べる習慣をつけましょう。



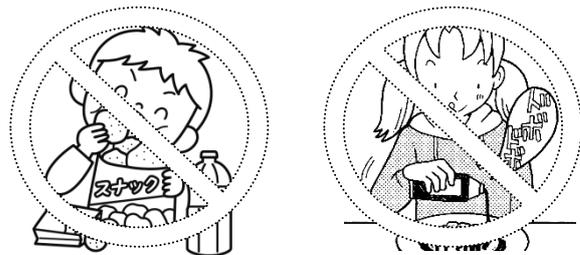
果物や乳製品をとり入れる

お菓子の食べすぎや清涼飲料水の飲みすぎには気をつけましょう。間食には果物や乳製品をとると、不足しがちなビタミンやミネラルを手軽にとることができます。



油や砂糖・塩分のとりすぎに注意

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、食べ過ぎると肥満の原因になります。塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。適切な量を知り、自己管理できるようにしましょう。



このような食生活を普段から心がけ、生活習慣病の予備軍にならないようにしましょう。