

生活習慣病とは乱れた食生活+乱れた体型（運動不足）の積み重ね原因となる病気です。

☆生活習慣病のチェックポイント☆ まずはご自分で以下をチェックしてみてください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1日の労働時間は9時間以上 | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事をしていない |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べない | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 身体運動スポーツを定期的にしていない | <input type="checkbox"/> 自覚的ストレスがある |
| <input type="checkbox"/> 毎日の生活に満足感がない | <input type="checkbox"/> 睡眠は7～8時間以下 |
| <input type="checkbox"/> 半年前と比較して体の調子が悪い | <input type="checkbox"/> 喫煙している <input type="checkbox"/> 過食をする |

当てはまる項目が**5つ以上**の場合は**生活習慣改善**の必要があります

生活習慣病には、①糖尿病、②高血圧、③高LDL血症 心臓病 脳卒中 がんなどがあります。

予防には食生活の大きな見直しと運動療法を開始することが必要です。禁煙は必須！！

食生活：過食と偏食を避けることが重要です。

- * 日本食「一汁三菜」の考え方を基本に献立を（ご飯、味噌汁、魚、煮物、豆腐など）
- * 肉や魚は肩肉、ヒレ肉、モモ肉、たら、マグロの赤身などカロリーの低いものを選ぶ
- * 塩分は控えめに（高血圧の方は1日6g未満→塩：小さじ1杯、濃い口醤油：小さじ6.5杯）
- * 緑黄色野菜を毎日しっかりとる（両掌1杯、特に肉料理のときは一緒にとる）
- * 不足しがちなカルシウムは牛乳、小魚、海藻類などからとる（1日600mg～800mg）
- * 良く噛み、腹八分目、小食を心がける、間食はしない
- * ケーキ、クッキー、ジャンクフードなどは絶対食べない
- * 果物や根菜類（イモ類）は糖分があるので注意

運動：動脈硬化や生活習慣病を引き起こす肥満を防止すると共に体力や免疫力の低下を防ぎます。

◇**有酸素運動を行う**（酸素を取り込んで少しづつ力を出す運動）

体内の脂肪が燃焼しやすい体質に改善されていきます。悪玉コレステロールや中性脂肪も適正になり、血液循環が良好になる効果があります。（1日30分以上、週に180分以上を目安）

ウォーキング、ジョギング、早歩き、サイクリング、水泳、踏み台昇降など

運動をする時間がない人は、日常生活で身体活動を上げる工夫（階段を使う・乗り物で座らない・買い物は歩いて行く・雑巾がけなど）が必要です。毎日こまめに体を動かすことが大切です。

☆**運動量と消費カロリーの目安**<1か月1キロ体重を減らすには一日250kcal消費する必要があります>

運動内容・時間	消費カロリー	食品だと
ウォーキング 30分	100kcal	プリン1個
サイクリング 20分	100kcal	バナナ1本
ジョギング 20分	200kcal	ごはん1杯
縄跳び 30分	250kcal	ドーナツ1個



※筋力トレーニングなどの無酸素運動（苦しさを我慢して行う運動）は**血圧上昇**を招くので避け、自分のペースで継続できるものを選びましょう。

ストレス：血圧や血糖値が上昇し、高血圧や糖尿病になるリスクが高くなります。ストレスの蓄積は免疫力の低下、感染症やがん発症の大きな原因となります。ストレス発散には入浴 軽いストレッチ体操 音楽療法 呼吸法 笑い 人とつながりのできる趣味 睡眠などが効果的です。

自分の健康状態（体重測定等）日々体の変化に注意することが大切です。定期的に検診や診察を受けましょう。