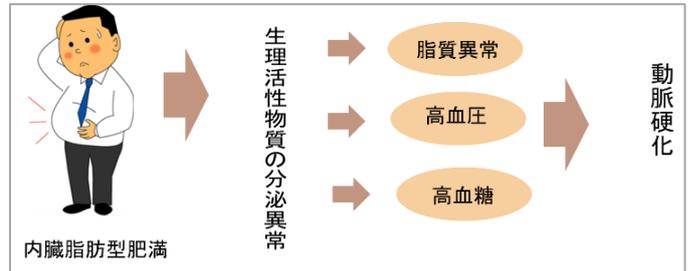


ヘルスマイトだより～生活習慣病を予防しましょう～

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称です。不健康な乱れた生活習慣を続けると、生活習慣病になりやすくなるとともに動脈硬化が進みやすくなります。また、放置しておくと心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を招きます。



生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称です。不健康な乱れた生活習慣を続けると、生活習慣病になりやすくなるとともに動脈硬化が進みやすくなります。また、放置しておくと心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を招きます。



【食生活チェック】※チェックをしてみよう！1つでもあてはまると要注意！

外食やコンビニ食、インスタント食が多い	揚げ物など脂っこいものをよく食べる	
朝食をとらないことが多い	甘いものをよく食べる	
食事の時間が不規則	菓子パンをよく食べる	
大食い、早食いである	お酒をよく飲む	
間食や夜食をとることが多い	野菜をあまり食べない	

●生活習慣病を予防するための食生活のポイント

1日3食規則正しく食べましょう！

* 朝食欠食は肥満への影響があるといわれています。



野菜料理を1日プラス1皿（約70～80g）食べましょう！



山口県民（成人）の1日の野菜摂取量

男性 270g、女性 248g

（H28年国民・健康栄養調査）

目標量 **350g**



例えば、お弁当やおにぎりを購入する際はサラダをプラス！

塩分の摂り過ぎに注意しましょう！

* 麺類の汁を残す

* 汁物は1日1杯

* しょうゆなどは小皿に用意し、「かける」より「つける」



いつまでも、笑顔で年を重ねていける（スマイルエイジング）

ように、1日3食バランスのよい食事をとりましょう

