



生活習慣病にならないために

1日3食バランスよく！

- 
- ▶ ① 病気になる原因
    - ▶ ・ 外部の環境 (病原体・有害物質・事故・ストレス要因など)
    - ▶ ・ 遺伝 (遺伝子異常・加齢など)
    - ▶ ・ 生活習慣 (食生活・運動・喫煙・飲酒・休養)
  - ▶ ● **POINT** 生活習慣病は主に生活習慣要因によって発症する。
  - ▶ ② 原因となる生活習慣
    - ▶ ・ 食生活 運動 喫煙 飲酒 休養など

外部環境要因

病原体・有害物質・事故・ストレス要因  
など

遺伝要因

遺伝子異常・加齢など

発症

生活習慣要因

食生活・運動・喫煙・飲酒・休養



## 健康をつくる8つの生活習慣、あなたはいくつ守っていますか？

- ① 毎日、朝食を食べている。
  - ② 1日平均7～8時間は眠っている。
  - ③ 栄養摂取バランスを考えて食事をしている。
  - ④ タバコは吸わない。
  - ⑤ 運動や定期的なスポーツをしている。
  - ⑥ 毎日、そんなに多量のお酒は飲んでいない。日本酒なら2合未満、ビールなら大ビン2本未満。
  - ⑦ 労働時間は1日9時間以内にとどめている。
  - ⑧ 自覚的なストレスはそんなに多くない。
- 5項目以下の場合には要注意です！！

# POINT

## あなたの食事は大丈夫？

### 1日3食 規則正しく

1日2食では1回に食べる量が多くなりすぎ、糖尿病になりやすくなります。また、間食が増え、カロリーオーバーにつながることも。

主食は適量、副食は1食に1~2皿  
ご飯などの主食は適量を。副食（魚・肉・卵・豆腐）は1食に1~2皿。毎食、種類を変えてください。ごはんよりおかずの食べすぎが動物性脂肪やカロリーのとりすぎに繋がります。

### 野菜は毎日とる

野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルの供給源になります。野菜自体のカロリーは低いため、カロリーの摂りすぎも防ぎます。

油を使った料理は1日2品を目安に  
油は非常に高カロリー。炒め物・揚げ物、マヨネーズ・ドレッシング・バター・クリームなどを使った料理の品数を抑えるとカロリーの摂りすぎ防止に効果的。

汁物は1日1杯、漬物は1日1回  
塩分の摂りすぎを防ぐため、汁物と漬物の摂りすぎに気をつけます。

果物は1日1品、牛乳コップ1杯1日  
1品の果物は食物繊維やビタミンをとるために必要。牛乳（ヨーグルト）も1日コップ1杯程度とります。とりすぎにも、ご注意ください！

# 嗜好品はルールを決めて

アルコールや菓子類で食生活を乱す人が少なくありません。1週間にとる回数や量を決めるなど、どちらもルールを決めます。

たとえば

1日  
350mlま  
で



週2.3回  
はお休  
み

たとえば

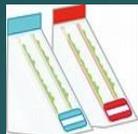


1日おきに

# こんなとき、こんな工夫を

## ▶ 朝食が食べれない

- ①朝、お腹がすかない人は、夕食を軽く！
- ②自宅で食べれない人は、職場についてからおにぎりなどを！



- ③朝、時間がない人は前日に用意！

(例) バナナ チーズ、ジャムトースト、焼きもち、シリアル、納豆ご飯など



● POINT : 糖分の摂りすぎに注意！！

## ▶ 外食が多い

- ①カロリーや塩分が表示されているものを参考に選ぼう！
- ②食べれる分だけ！
- ③野菜や果物を補おう！

(例) 野菜料理を追加注文。

家で食べるときは野菜を多くする。

野菜ジュースを飲む。



● POINT : 単品ではなくサラダや和え物の付いてる定食を選ぶ。

## ▶ 塩分をとりすぎ

### ①香辛料・香味野菜、少量のつけ醤油で満足感！

(例) 薄味にし、胡椒、辛子、唐辛子などの香辛料、茗荷、生姜などの香味野菜、レモン・ゆずなどの柑橘類を味付けに利用。

(例) 料理自体には塩分を使わず、少量のつけ醤油で食べる。

### ②食卓の醤油は減塩に！

(例) 食卓には減塩醤油や酢醤油、だし割醤油を。醤油をかけずに小皿にとって少量つける。



### ③加工品（魚の干物、練り製品、肉の加工品）は塩分が高いので控えめに！

(例) 毎日は食べないようにする。



## 野菜料理を作るのが億劫

### ①生で食べられる野菜を常備！

(例) トマト・胡瓜・レタス・セロリなど

### ②カット野菜を利用！

### ③冷凍野菜を常備！

(例) 茹でたり、電子レンジで加熱したり、フライパンで炒める。

### ④みそ汁やスープの具に野菜をたっぷり！

(例) コンソメで野菜を煮て、スープにする。

### ⑤野菜は、休日にまとめて料理！

(例) 青菜などをまとめて茹でておく。

### ⑥野菜スライサー、皮むき器など、使いやすい器具を準備！

### ⑦簡単にできる野菜料理の本を利用！

# あなたの標準体重は？

▶ 身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重

▶ 例) 身長160cmの人なら、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56\text{kg}$

- ▶ 標準体重はあくまでも目安。標準体重以内でも、内臓脂肪が多い場合は要注意！標準体重を超えていても内臓脂肪の少ない場合はあまり問題になりません。内臓脂肪のチェックは腹囲を測ります。男性85cm以上、女性90cm以上はご注意ください！腹囲の大きい人、標準体重より10kg以上多い人は、生活習慣病を予防するため、ぜひ、減量したいもの。すでに生活習慣病があり、標準体重を超えている人は、体重2~3kg落とすだけでも血圧、コレステロール値、血糖値が改善することが多いのです。

▶ ご清聴ありがとうございます。