

=生活習慣病と食事=

「生活習慣病」とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行にかかわる疾病のことです。日本人の死亡原因として上位を占めるがん、心臓病、脳卒中や糖尿病・歯周病の発症や進行には、次のような生活習慣が影響していることがわかっています。

★★★不健康な生活習慣を続けると★★★

不適切な食生活

- ・ 食べ過ぎ…脂肪分・糖分
- ・ 塩分のとりすぎ
- ・ 偏食…野菜・きのこ・果物の不足

運動不足



睡眠不足



喫煙・飲酒

ストレスの多い生活

★★★自覚症状のないまま病気が進行する★★★

肥満、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、
糖尿病、動脈硬化など



★★★重い症状が現れる！！★★★

心臓病・がん・脳卒中など

★生活習慣病を予防するには子どもの頃から、正しい食生活を習慣づけることが重要です。次のチェック表で自分の食生活を見直してみましょう！

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日バランスのよい朝食をとっている。 | <input type="checkbox"/> インスタントラーメンやスナック菓子を食べすぎないように気をつけている。 | <input type="checkbox"/> 甘いお菓子や清涼飲料水をとりすぎないように気をつけている。 |
| <input type="checkbox"/> 野菜やきのこ、果物をしっかり食べている。 | <input type="checkbox"/> しょうゆやマヨネーズ、ソース等をかけすぎない。 | <input type="checkbox"/> よくかんで食べている。 |

食事の他に、適度な運動・休養や睡眠も大切です！！

