

02

こうして防ぐ 生活習慣病

① 栄養・食生活

バランスのよい食事を心がけよう

食事はおいしく食べるのが何よりですが、だからと言って自分の好きなものばかり食べていては栄養バランスに偏りが出てしまいます。栄養素には、たんぱく質、カルシウム、ビタミン、鉄分などいろいろありますので、様々な食品を組み合わせ、バランスよく栄養素を摂取することが大切です。料理は「揚げる・炒める」を避け「焼く・ゆでる」を中心とし、塩分は1日10g未満に抑えるのが理想です。また、1日に必要な野菜の量は350g。緑黄色野菜を120g、その他の野菜(淡色野菜)を230gとされています。



バランスよく!!

ライフスタイル改善

あなたは自分の生活習慣について考えてみたことはありますか？
もしないのであれば、ちょっと立ち止まって自分を振り返ってみて下さい。
日頃の不摂生が長く続くと重大な病気を引き起こす可能性があります…。



がん

三大生活習慣病

脳卒中

心臓病

休養は「休む」と「養う」

疲れが溜まっていると感じたら思い切ってしっかりと休養をとりましょう。疲れがたまるとやる気が低下し次第に心身の疲れが慢性化してしまいます。

手軽にリラックス

- ①両手を3回ゆっくり握り、腕を開いて力を入れて肩に触れるくらいまで曲げ両手を強く握りしめる
- ②力を抜きながら、両腕をゆっくり前に伸ばす。
- ③両手を上に伸ばし、つま先まで力を入れて大きく伸びをして、深呼吸を3回する。

日本人は1分間で100歩位歩いています。

お湯の温度は38～42度。

睡眠は1日6～8時間
疲労回復、心身安定

② 身体活動・運動

ウォーキング

運動によって身体機能を向上させることで、生活習慣病の発生を予防する効果も期待できます。毎日の生活の中に運動を取り入れることで健康づくりの第一歩を踏み出しましょう。数ある運動の中でもっともお手軽で簡単に始められ、なおかつ効果も期待出来るのがウォーキングです。ウォーキングは心拍機能の向上、脂肪の燃焼と、とても理想的です。



こんなにある
ウォーキング効果



これでも立派な運動 靴下を立ててはく。 朝、駅までの道を少し急ぎ足で歩く。 できるだけエレベーターを使わずに、階段を歩く。

③ 休養・心の健康づくり



長年しみついた生活習慣を変えることは容易ではありませんが節度ある生活習慣を身につけて健康な心と体を獲得しましょう

楽しく健康づくり

ひかい健康保険組合

電話 03-5951-7422

東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル1F FAX 03-5951-9663

<http://www.hikarikenpo.or.jp>