

03

今日から始める 健康食品

「食べる」という言葉にあなたは何かを感じますか？

「食べる」という行動は私たちの健康に大きく関係しています

おいしさや楽しさをもたらしてくれる反面、好ましくない食生活を続けていると
がんや心臓病、糖尿病といった生活習慣病を導くことも分かっています
さて、あなたの食生活はどうでしょう？これまでの食生活を見直してみましょう。



バランスのよい食事を。

- ① 外食には高脂肪・高カロリーのメニューが多く、ファーストフードや揚げ物にはとくに注意。間食やジュースなどの甘いもの、お酒の飲み過ぎもNG。
- ② 夜寝る前に食べたものは脂肪として蓄積されやすい傾向があります。一方、朝食を抜いても体脂肪は消費されないことがわかっています
- ③ 果物や野菜には血管の老化を防ぐビタミン、ミネラルのほか腸内で余分な中性脂肪や糖質を吸着して排出してくれる食物繊維が豊富です。
- ④ 魚類に含まれる脂肪は、同じ脂肪でも肉類とは反対に善玉のものが多く、動脈硬化を防いでくれる効果があります。
- ⑤ 塩分のとりすぎは、高血圧や心臓病、脳卒中になりやすくなります。食塩は1日に10g未満。



あなたの
食生活は
大丈夫ですか？
Let's Check



肥満チェック

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = ?

18.5未満……………やせ型

18.5以上25未満……………標準

25以上……………肥満

清涼飲料水の飲みすぎ。

清涼飲料水には、糖質の含有が高いものもあり、血糖値を高め、
空腹感が感じられなく食欲不振を招く原因になります。

最近では包装単位が大きいものも多く、1回当たりの水分摂取ばかりでなく、
糖質の摂取量も多くなり、**カロリー摂取過剰、肥満**にも繋がります。

これは、ビタミンB1の不足も招きます。

胃酸や消化酵素の分泌にもビタミンが必要で、

生体内リズムは食事や睡眠などによっても影響を受けます。

買い置きしてあるのを見たり自動販売機の前を通過した時なども、

渴感がない場合でも反射的に飲んでしまうこともあります。

そのため、のべつまくなしに飲んでしまい、**生体内リズム**を乱すことになりかねません。



サプリメント

不足しがちなビタミン・ミネラルを
サプリメントで補う方法もあります。

しかし、**サプリメント**を使用する場合には
しっかり自分の食生活を

理解しておく必要があります。

医師や栄養士などのアドバイスを
受けるのもいいでしょう。

また、あくまでも**補助的**なものです。

必要な栄養素は**食べ物**からとるという事を基本にしましょう。



ひかり健康保険組合

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>