

# 生活習慣病（生活習慣改善 10 カ条）

---

健康なからだであり続けるには、まず自分の生活習慣を見直す必要があります。

何気なく過ごしている生活が、健康を脅かす要因になっているかもしれません。

「自分の身体は自分で守る！」 以下を参考にしてみてください。

## その1【運動】 適度な運動を毎日続けよう

まずは今より 10 分多くからだを動かすことから始めましょう。

10 分歩くと約 1000 歩！



無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

## その2【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。

また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

## その3【食事（塩分）】 塩分は控えめに

塩分は、1 日男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満の摂取が適量です。

高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。

また、すでに高血圧が疑われる人は、1 日 6g 未満にしましょう。

## その4【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。

肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

## その5 【食事（肉類よりも魚のすすめ） 主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。

毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

## その6 【食事（野菜）】 野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。

なるべく1日に350g以上とりましょう。

## その7 【飲酒】 お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。

1週間に1日は休肝日をもちましょう。



## その8 【歯の健康】 毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。

予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。



## その9 【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。

自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

## その10 【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。

夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。参考にしてみてください。