

生活習慣病を予防しましょう



「生活習慣病」とは、食事や運動をはじめ、喫煙や飲酒など日常生活における様々な生活習慣の影響によって引き起こされる病気の総称です。日本人の死因の上位を占めている「がん」、「心臓病」、「脳卒中」なども生活習慣病の一つとされています。

時間が不規則な食事、野菜不足や極端な偏食、過度なダイエット、暴飲暴食など食べることに関わる習慣をはじめ、喫煙、飲酒、ストレスや疲労の蓄積等、体に良くない習慣が続くと自覚症状がないまま少しずつ体がダメージを受け、自覚症状が出た時には深刻な状況に陥ってしまうこともあるのが生活習慣病の怖さと言えます。

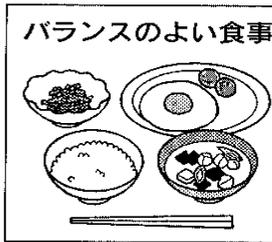
ぜひこの機会に、日頃の食習慣や生活習慣を見直してみませんか。



【生活習慣病を予防するには】

生活習慣病を予防するには、栄養バランスの良い食事を規則正しく食べることに加え、適度な運動、十分な睡眠や休養をとることが大切です。

年末年始は、普段と違い生活リズムが乱れてしまう人も多いかもしれませんが、それが習慣化しないように気をつけましょう。



バランスのよい食事



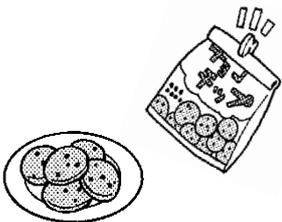
適度な運動



十分な睡眠

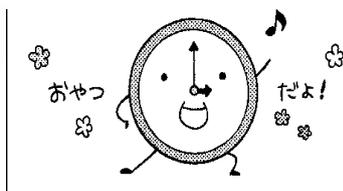
【おやつのとりにかのポイントは】

① 量を決めて食べる



スナック菓子などは量や満腹感のわりに、カロリーが高いものが多いです。また、カロリーだけでなく、脂質や塩分も多いものもあるので、お腹にたまらないからといって、一度に大量に食べるのは控えましょう。

② 時間を決めて食べる



家にいる時間が長いとついおやつに手が伸びてしまうという人も多いかもしれませんが。

無意識になんとか食べている以上に食べてしまうことも。おやつを食べる時は、時間を決めて食べましょう。

③ 足りない栄養素をとろう



おやつ≠お菓子と思っていませんか？おやつには、心や体をリラックスさせる大切な役割がありますが、3度の食事でも足りなかった栄養素を補充する役割もあります。

上のような食品も上手に活用しましょう。

④ 成分表示を見て選ぼう



「〇〇オフ」「〇〇カット」などの表示に安心していませんか？本来含まれているはずのものを減らしたり除いたりした結果、カロリーや脂質を減らすことができたとしても、おいしさを保つために、本来必要でなかった新たな材料を追加する必要があることも。トータルで質を見極める能力を身に付けましょう。

