



今月の担当は管理栄養士
大山ですが、栄養士を目指す
学生さん中心に考えました。

2月は『全国生活習慣病予防月間』です。
現代社会では、さまざまな要因から生活習慣病患者および生活習慣病
予備軍と呼ばれる方々は増加しています。
日頃の生活習慣を見直し、予防・改善していきましょう。

不健康な生活習慣

- ・食生活の乱れ
- ・運動不足
- ・ストレス過剰
- ・過度な飲酒
- ・喫煙 など



生活習慣病

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症 など



重症化・合併症

- ・虚血性心疾患
- ・脳卒中
- ・糖尿病の合併症 など



<生活習慣病予防のポイント>

普段の生活習慣を見直し、**生活習慣を改善**することで、病気の予防や重症化しないようにすることが可能です。

① 1日3食、規則正しく食べる

食事の回数を減らしたり、
間隔があきすぎると、エ
ネルギーをためこもう
として**太りやすい体**
になります。



② 野菜をたくさん食べる

気軽にとれるサラダや
作り置きできる野菜料
理などを利用して、
1日に**350g以上**
摂りましょう。



③ 脂肪のとりすぎに注意

脂肪のとりすぎを防
ぐために、ファスト
フードやケーキ、
揚げ物は控えま
しょう。



④ 日常生活の歩数の増加

歩数にこだわらず、今よりも増やす、意識
を高めることが大事です！

<日常生活の歩数の目安>

- ・成人（70歳以上）男性
9,200（6,700）歩以上/日
- ・成人（70歳以上）女性
8,300（5,900）歩以上/日



⑤ 正しい生活リズム

睡眠を十分にとり、お酒は適
量、禁煙する、歯を大切にす
るなど、心がけて
生活のリズムを
整えましょう。



※痛みや運動制限のある場合は、
無理をせず、医師に相談しましょう