



毎年2月は、**全国生活習慣病予防月間**となっています。  
皆さん、生活習慣病についてご存知ですか？生活習慣病と  
は、日々の不適切な生活習慣の積み重ねによって生じる、  
糖尿病や高血圧、高脂血症などの疾患のことをいいます。  
そこで今回は生活習慣病の予防についてお伝えします。

## 生活習慣病を予防する3つのポイント



### 栄養

#### ①バランスのよい食事

- 主食**(ご飯・パン・麺類)  
**主菜**(肉・魚・卵・大豆製品)  
**副菜**(野菜・きのこ・海藻料理)  
の、揃った食事を心掛ける。  
※**副食**が2品あると理想的です。



#### ②減塩

- ・ダシをきかせ、塩や醤油を少量にする。
- ・めん類などの汁は全部飲まない。
- ・加工食品・インスタント食品を避ける。

**せっかく薄味にしても、食べ  
すぎては塩分量も増えて  
しまうので注意しましょう！**

※現在の食塩の摂取状況は、男女とも約7割の人が目標値  
(男性:9g未満、女性:7.5g未満)を上回っています。  
(平成22年国民健康・栄養調査より)

高塩分の食事は高血圧の原因です。  
減塩を心掛けましょう。

### 運動

適度な運動を心がけましょう。  
また、日頃から階段を使う、  
買い物は歩いていく、掃除を  
するなど、日常生活で出来る  
ことから始めてみましょう。

### 休養

夜はしっかり睡眠をとり、夜更か  
しをしないようにしましょう。  
また、趣味などを楽しんで、スト  
レスを解消することも大切です。