

生活習慣病予防に取り組んでいますか？

あなたは
大丈夫？

生活習慣病リスクをチェック！
下記の当てはまるものに をいれてください。



- ウエストサイズが男性 85cm 以上、女性 90cm 以上ある。
- 20 歳の時より、体重が 10kg 以上増えている。
- 朝食を食べる習慣がない。
- 食事の栄養バランスには、あまり気を配っていない。
- 魚料理よりも肉料理が好きだ。
- 野菜を食べることが少ない。
- 脂っこいものが好きで、揚げ物などを食べることが多い。
- ほぼ毎日間食をしている。
- 夜遅い時間に飲食をすることが多い。
- 早食いである。
- 濃い味付けを好んで食べる。
- 甘い清涼飲料水をよく飲む。
- アルコールをよく飲む。
- 外食やファーストフード、レトルト食品をよく利用する。
- 外食はセットメニューではなく、単品になってしまうことが多い。
- いつもお腹一杯になるまで食べてしまう。
- 夜更かしが多く、睡眠不足だ。
- 定期的な運動はしていない。
- たばこを吸っている。
- これまでに医療機関で「高血圧」、「脂質異常症」、「糖尿病」のいずれか 1 つでも指摘されたことがある。



※チェックした数が多いほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。
チェックが少なくなるように、生活習慣の改善に取り組んでみましょう!!



改善方法はウラ面へ



できることからはじめてみよう！

生活習慣病とは、「食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称」です。生活習慣病予防のために、改善できることから取り組んでみませんか？

やってみようと思った項目に を入れてみましょう！

バランスの良い食事をとるために

食事のバランスで理想的なのは、1日3食「主食+主菜+副菜」の3つのお皿が揃っていること。みなさんバランスがとれた食事ができていますか？

- 1日3食食べる
- 食事の時、3つのお皿をそろえる

③副菜
野菜など



②主菜
肉、魚、卵、豆腐など

①主食
ご飯、パン、
麺類など

- 偏りなくいろいろな食材を使う
- 外食の時、単品ではなく定食にする

適正な体重を維持するために

肥満は万病のもとです。BMIで自分の体格をチェックしてみましょう！

BMI (Body Mass Index: 体格指数) の計算式
BMI = 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m

※適正体重の範囲…BMI18.5以上25未満

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 腹八分目を心がける
- ジュースをお茶や水にかえる
- アルコールの量を半分に減らす (休肝日をつくる)
- 間食の回数を今より1回減らす
- 夜8時以降は食べない
- 油を使った料理は1日1回までにする



塩分を摂りすぎないために

★1日の塩分摂取量…男性 **8g** 未満
女性 **7g** 未満

【日本人の食事摂取基準 (2015年版) より】

食塩を多く含んでいるもの

漬物、麺類、汁物、練り製品、塩鮭、肉の加工品など



※梅干し1個で約2.0g、みそ汁1杯で約1.5gの塩分を含んでいます。

- うす味を心がける
- 汁物をたくさん摂りすぎない
- 食塩を多く含む食品を食べ過ぎない
- 調味料は「かける」より「つける」
- 新鮮な食品を使う
- 減塩商品を上手に取り入れる

健康的な生活を送るために

健康的な生活を送るためには、食事だけでなく、運動や良質な睡眠も欠かせません。

- 今より10分多く毎日体を動かす (+10〈プラステン〉の実践)
- ベッドに入る時間を決める
- 寝る前にスマートフォンや携帯電話の操作をしない
- ひとりで禁煙が達成できない方は、医療機関に相談する
- 今までに生活習慣病を指摘されたことがある方は、医療機関を受診する

