

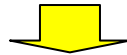


シリーズ 健康増進法 第3回

生活習慣病を知ろう ①

生活習慣病とは

毎日よくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の3分の2近くが、これで亡くなっています。このため「[健康日本21](#)」という[健康づくり運動](#)もはじまりました。



今回は生活習慣病の中で糖尿病について考えてみました

- ①糖尿病の予防法は？ **肥満**を防ぐことが最大のポイント
②肥満を防ぐ方法は？ **食事と運動**のバランスが必要

食事の工夫

野菜は毎食にとって食事のバランスを。
規則正しい食事時間を守って1日3食。
塩分と油脂は少なめに。
ドカ食いやまとめ食いはしない。
薄味にし、濃い味付けにしない。
テレビ、新聞を見ながらのながら食いはやめる。
お酒やお菓子はルールを決め、ほどほどに。
調味料は直接かけず、小皿に取ってつける。
カロリーの摂り過ぎに注意する。



過食や脂肪の過剰摂取を控え
質・量ともにバランスの取れた食事をとる

運動の工夫

ウォーキングをして肥満を解消し
血糖値を下げましょう。
コツは…
あごを引いてまっすぐ前を見る。
肩の力をぬいて。
背筋はピンと伸ばす。
ひざを伸ばしてかかとから着地。
歩幅は大きく。
サッサのリズムで1時間歩くと
200~300 kcalを消費します。



運動の時間は、はじめは短くとも大丈夫
慣れて続ける事が大切