



# アストの健康たより

令和4年1月号

## さらば！生活習慣病

新しい年を健康に過ごすため、運動・禁煙・食事について目標を立てた方も多いのではと思います。健康なからだであり続けるには、まず自分の生活習慣を見直すことが必要です。何気なく過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。



ここでは、生活習慣と病気の関係と、生活習慣の改善方法についてご紹介します。

### 生活習慣病予防するために気を付けたい10のこと！

#### その1「適度な運動を毎日続けよう」

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。



#### その2「今すぐ、禁煙を！」

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。



#### その3「塩分は控えめに」

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。



#### その4「油っぽい食事は避ける」

油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。



#### その5「肉類よりも魚のすすめ、主菜は“肉より魚”を心がける」

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

#### その6「野菜をたっぷり取る」

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。



#### その7「お酒はほどほどに」

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。



#### その8「毎食後歯を磨こう」

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。



#### その9「自分に合った方法でストレス解消」

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。



#### その10「規則正しい睡眠で十分な休養を」

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。