

3月になりました。

3月は、季節が変わる時期でもあり、わくわく、ウキウキといった気持ちを表す言葉が思い浮かびますね。

さあ・・・、3月は明るい未来に向けての準備月にしましょう。

さて、今月は、生活習慣病の予防について話します。

（日本生活習慣病予防協会のホームページを参考にしています。）



はじめに、「生活習慣病とは」の解説から

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する症候群」です。

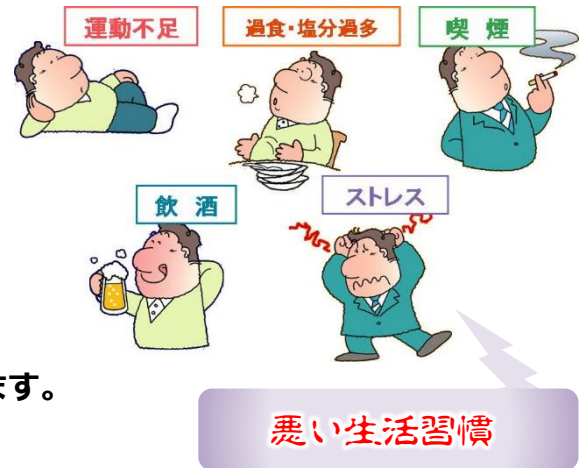
難しいですか??

よく耳にする言葉ですが、説明すると小難しくなりますね。

その予防の為の健康習慣を示す言葉として

「一無、二少、三多」

（いちむ・にしょう・さんた）というキーワードがあります。



一無 「無煙・禁煙の勧め」

喫煙は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害をまき散らすことにもなります。

二少 「少食・小酒の勧め」

少食：お腹一杯まで食べる習慣をやめ、常に腹七～八分目で、塩分も減らしましょう。偏食をせず、よく噛み、3食を規則正しく食べましょう。

少酒：できるだけ控えるようにして、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度（アルコール量：約20g）までにしましょう。ビール中瓶1本、チューハイ（7%）350ml缶1本、ウィスキーダブル1杯に相当します。



三多「多動・多休・多接の勧め」

多動：体を動かすことは健康づくりに欠かせません。
日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

多休：睡眠をしっかりとって、心と身体を休めましょう。

多接：多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち、
接することで創造的な生活を送りましょう。



自分の生活を振り返り、
ひとつでも多くの習慣を見直して、
生活習慣病を予防していきましょう。



先輩にも話しました。

先輩、曰く、

「1, 2, サンタクロースかね」

違います。

「一無、二少、三多」です。



よろしかったら...

私の週末の散歩コースに雪が降りました。

2月6日（日曜日）

「ぎふワールド・ローズガーデン」です。

今年は雪がよく降りますね。



その日のイベント

約 600 品種のパンジー・ビオラが展示されていました。
春が近いと感じました。