



# 2022.12月の健康情報

お役にたてるでしょうか。全薬工業(株)HPを参考にしています

## さらば！生活習慣病（生活習慣改善10ヵ条）



まずは自分の生活習慣を見直すことが必要

### 第1条【運動】 適度な運動を毎日続ける！

まずは今より10分多くからだを動かす。  
10分歩くと約1000歩！無理せず毎日続ける。

### 第2条【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

タバコは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらす。  
煙の害は喫煙者のみならず、周囲の方にも及ぶ。

### 第3条【食事】 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。

すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満に！

### 第4条【食事】 油っぽい食事は避ける！

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

### 第5条【食事】 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る。

### 第6条【食事】 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る。

なるべく1日350g以上とる。

### 第7条【飲酒】 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。

### 第8条【歯の健康】 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する。  
予防には、毎食後の丁寧なブラッシング効果的。

### 第9条【ストレス】 自分に合ったストレス解消！

ストレスは、健康のバランスを崩す原因になる。  
自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消。

### 第10条【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養！

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る。

夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとる。



年末年始の食べ過ぎ注意



寒さに負けず外で活動を

