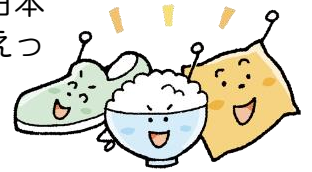


がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が深い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食材や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

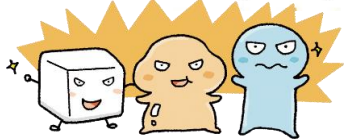


生活習慣病って何？

<p>糖尿病</p>	<p>インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。</p>	<p>高血圧症</p> <p>血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。</p>	<p>脂質異常症</p> <p>血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。</p>
-------------------	---	---	--



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも身体に必要なものですが、とりすぎは生活習慣病の原因になります。甘い物や揚げ物の食べ過ぎには注意しましょう。

減塩を意識していますが？



厚生労働省では、右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると1日の摂取量が3g程度これを上回っている現状があります。日頃から「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



減塩の工夫

<p>うまみをきかせる</p>	<p>酢や香味野菜 香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使いすぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとりすぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

