



ナナちゃん

ナチュラループラス 健康まなび通信

～生活習慣病について～

生活習慣病 とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群のことを指しており、例えば以下のような疾患が含まれるとされています。

食習慣	糖尿病（インスリン非依存）、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病など
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症など
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	アルコール性肝疾患など

※厚生労働省 スマートライフプロジェクト参照



ご存じですか？それぞれの目標と平均値

食塩摂取量/日 (成人)		平均寿命	健康寿命	不健康な期間
目標値	8g	男性 80.98歳	72.14歳	8.84年
平均値	9.9g	女性 87.14歳	74.79歳	12.35年

1.9g 多い！

61.8g 足りない

※平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

その他の平均値

3食バランスの良い食生活をしている。
※穀類と魚介類・肉類・卵・大豆と野菜を組み合わせ食べている者
 男性38.4% 女性36.5%

運動習慣がある。
※運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者
 男性33.8% 女性27.2%

※参考資料：第11回 健康日本21推進専門委員会資料、厚生労働省 平成29年度国民栄養調査 他

知らず知らずのうちに、生活習慣病を招いているかもしれません。日頃から気を付けるにはどうしたらよいのでしょうか。**生活習慣病予防ポイントは裏面へ→**

生活習慣病予防10カ条

1 自分の適正体重を知り、維持しよう

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22



※適正体重とは、病気になるにくいとされる平均体重です。

2 塩分の取りすぎに注意



塩を取り過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

3 野菜を充分に取ろう

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかり取ることが、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。



4 1日3食規則正しく食べる

食事の回数を減らしたり、間隔が空き過ぎると、エネルギーをため込もうとして、太りやすくなります。

5 日常生活の歩数の増加

定期的に運動しにくい人にお勧めなのは、歩くことです。いつもより10分多く動くことを意識しましょう。

6 運動習慣をつける

運動を続けると、体重が減って内臓脂肪が減り、血圧や血糖値が徐々に下がり、生活習慣病予防が期待できます。



7 睡眠をとる

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。近年では睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながることが分かってきました。



8 禁煙する

喫煙は血管を収縮させ血流を悪くし、血圧を上げて血管に負担をかけます。



9 お酒は適量に！

健康な男性であれば、一般的には1日にビール500mL（日本酒の場合は1合相当）程度なら適量と考えられています。※女性は男性の1/2～2/3が適当。週に二日は休肝日をつくり、肝臓を休ませてあげましょう。



10 歯を大切にす

食事を取るには健康な歯が欠かせません。歯が抜ける原因となる、虫歯や歯周病を予防しましょう。



生活習慣病は突然なるものではなく、ちょっとした毎日の積み重ねで起こります。全て守るのは難しいと感じる方は、まずは1項目から始めてみてくださいね。

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

