

生活習慣病予防と栄養

食生活が健康を左右する

栄養は不足しても過剰でも
人体に影響し、病気の要因となります。
死因の上位を占める生活習慣病は、
栄養と深い関係があります。

食習慣の
偏り

がん
心疾患
脳血管疾患

生活習慣病と栄養の深い関係



動脈硬化を促進し、高血圧症、
心臓病の原因となる

① 動物性脂肪のとり過ぎ



高血圧症、心臓病、脳卒中、
胃がんの原因となる

② 塩分のとり過ぎ



骨粗鬆症や
ストレスの原因となる

③ カルシウムの不足

肥満

糖尿病

脂質異常症

生活習慣病

がん

循環器病 など

④ エネルギーのとり過ぎ



食べ過ぎは肥満の原因となる

⑤ 食物繊維の不足



便秘や大腸がんの
原因となる

⑥ 偏りのある食生活



偏りのある食事の積み重ねは
病気の温床となる

生活習慣病を予防しよう

健康か不健康か選ぶのはあなた

長い年月の生活習慣が病気の発病に関与しています。
いつまでも笑顔の健康人生を過ごすためにも今の生活習慣を見直して、
生活習慣病を予防しましょう。

健康的な生活習慣

バランスのとれた食生活
適度な運動
十分な休養
禁煙
適量に抑えた飲酒



不健康な生活習慣

偏りのある食生活
運動不足
ストレスの過剰
喫煙
過度の飲酒

生活習慣病

高血圧
高血糖
脂質異常
肥満

症状が進むと

がん・心臓病
脳卒中・糖尿病…

明るい健康生活を目指そう

成長期

青年期

壮年期

高齢期

健康習慣を確立しよう

健康習慣を継続し、
体力を増強しよう

健康習慣を振り返り、
改善・実行しよう

生きがいのある
第二の人生を楽しもう



年に一度は
定期健診を

- からだの異変を
早期に見発見
- 定期的に検査値で
チェック



前回の検査値と比べてみましょう

改めよう、生活習慣

循環器疾患は生活習慣病

脳卒中・心臓病・腎臓病などの循環器疾患は、食事や運動など日常生活と深く関わっていることから生活習慣病ともいわれます。つまり、誤った日常の生活習慣を改善することで、循環器疾患は予防できます。

誤った食生活



誤った生活態度



高血圧



腎不全



循環器疾患

狭心症
心筋梗塞



脳卒中



循環器疾患を防ぐ日常生活のポイント

1. 規則正しい生活を



2. 精神の安定を



3. バランスのとれた食事を



4. 塩分を減らそう



5. 喫煙&飲酒は適度に



6. 肥満の防止



7. 適度な運動をしよう



8. 保温に気をつけよう



9. 便通を整える



10. 健診を受けよう



生活習慣病予防は食生活から

大切なことは毎日の積み重ねです

食事を楽しみましょう



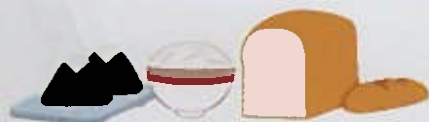
1日の食事のリズムから、
健やかな生活リズムを



主食、主菜、副菜を基に、
食事のバランスを



ごはんなどの穀類を
しっかりと



野菜、果物、牛乳・乳製品、
豆類、魚なども組み合わせて



食塩や脂肪は控えめに



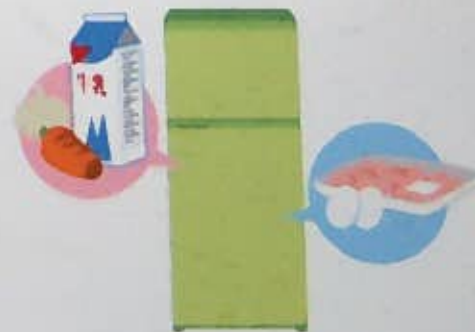
適正体重を知り、日々の
活動に見合った食事量を



食文化や地域の産物を活かし、
ときには新しい料理も

調理や保存を上手にして
無駄や廃棄を少なく

自分の食生活を見直してみよう



食生活指針（厚生労働省、農林水産省、文部科学省）