

# 見直そう あなたの生活習慣

一般社団法人 山口総合健診センター

# 生活習慣病ってどんな病気？

- 一般的に**脂質異常症（高脂血症）、高血圧、糖尿病**などが代表的な病気としてあげられます。

それらによって引き起こされる**動脈硬化や虚血性心疾患、脳血管障害、骨粗鬆症や歯周病、がん**など非常に多くの病気が生活習慣病としてあげられます。

# 生活習慣病の原因は？

- 食生活、運動不足、喫煙などの誤った生活習慣が原因となります。



一方で生活習慣の改善によって予防が可能な病気、それが生活習慣病なのです

# 生活習慣病は「沈黙の病気」

脂質異常症(高脂血症)、高血圧、糖尿病などの多くの病気は沈黙の病気といわれ、自覚症状がほとんどないまま進行します。



そのため長い間気づかずに放置され、ある日突然、激しい苦痛を伴う発作などが起こり、重大な結果を招くことも少なくありません。

まずは予防に努めること、そして早期発見、  
早期治療が非常に大切となります。



# ラーメンの汁の飲み方による 塩分摂取量の差

ラーメンに含まれる塩分

麺 0.3g + 汁 4.8g = 5.1g

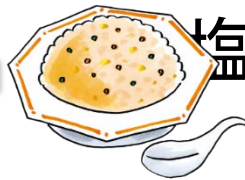
● 全部残す 1.9g

● 1/3飲む 3.0g

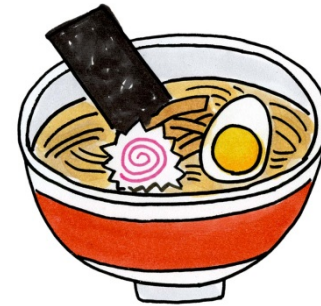
● 半分飲む 3.5g

● 全部飲む 5.1g

さらにチャーハンと食べると



塩分1.2g = 6.3g



全部飲んだときと、全部残したときの差は3.2gにも……

1日の目標塩分の半分以上を占めてしまいます！！

# 減塩のコツ



- レモンやだし汁、酢、香辛料を使うと薄味でも食べやすくなります

- 醤油はかけずにつけましょう

醤油は「かける」と「つける」では摂取量に大きな差がでます

- 汁物は具たくさんにして汁を少なくしましょう

野菜などの具をたくさん入れて汁の量を抑えましょう



- 外食や市販の惣菜、レトルト食品はなるべく避けましょう

味付けが濃く、塩分高めです

- うどん、ラーメンの汁は飲み干さないようにしましょう

# 清涼飲料水のラベルに注意！！

## ★強調表示とは？

強調表示はエネルギーや糖類などの栄養に対する基準です

### ◆ゼロカロリー、ノンカロリー

100ml当たり5Kcal未満であれば表示してよいです

### ◆カロリーオフ

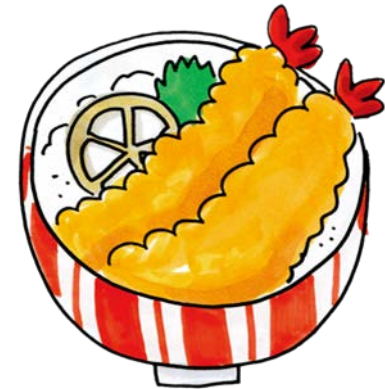
100mlあたり20Kcal以下であれば表示してよいことになっています



# 丼ものを食べる場合

●揚げ物がのったもの(天丼やかつ丼)はかなり高エネルギーになるので注意しましょう。

- ご飯の量も多めのためご飯を少し残したり、衣を半分残すなど工夫を
- ご飯に味がつくため高塩分。  
漬物は残しましょう。



# 菓子パンのエネルギー

- 菓子パンはお菓子感覚でも楽しめて、食事代わりに食べていることも見られますが、いずれも**高エネルギー**で、**ビタミン**や**ミネラル**も**不足**します。

- 菓子パン1個



日本そばなら1人前

おにぎりなら2個分

食パン6枚切り1枚半～2枚分



のエネルギー  
があります



# アルコールとの上手な付き合い方♪

- 飲みすぎを防ぐため水をお酒と交互に飲む
- 揚げ物を控えて野菜中心に
- つまみを変えてエネルギーダウン

から揚げ	→	冷奴	=	-203kcal
天ぷら(盛り合わせ)	→	刺身	=	-329Kcal
コロッケ	→	野菜の煮物	=	-178Kcal

※エネルギー量は目安です

- 自分の適量を知り、自分のペースを守る
- 休肝日を週2日は設けましょう

# ☆身体活動量を増やすことで、 いろいろな効果が得られます！

## ★生活習慣病の予防解消になります

- 肥満予防
  - 認知症予防
  - 脂質異常症予防
  - 心肺機能の向上
  - 糖尿病の予防・改善
  - 便秘予防
  - 骨粗しょう症予防
  - ストレス解消
  - 美容効果
  - 血圧の安定
- など・・・

こんなにたくさんの効果が♪

# たばこの成分の3悪人

タバコの煙には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。そのうち200種類以上は有害物質で、発がん性物質は、なんと60種類。

## \* ニコチン

血液の流れが悪くなり、心臓や血管の病気の原因となる。またたばこをやめられなくする物質といわれる。

## \* タール

ガンを発生させる。肺を真っ黒に汚す物質。

## \* 一酸化炭素

血液の酸素運搬を妨害する。

運動するとすぐ息切れするようになる。