



# さらば！生活習慣病 生活習慣改善10カ条

## その1【運動】 適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。



## その2【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲に居る人にも及びます。

## その3【食事(塩分)】 塩分は控えめに！

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧動脈効果を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。



## その4【食事(脂質)】 油っぽい食事は避ける

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



## その5【食事(肉類よりも魚のすすめ)】 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ります。なるべく1日に350g以上としましょう。



## その6【食事(野菜)】 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ります。なるべく1日に350g以上としましょう。



## その7【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、飲みすぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。



## その8【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します。予防には、毎食後の正しいブラッシングが効果的です。



## その9【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

## その10【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労回復させる効果があります。

夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとみましょう。



新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい！！

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※丸の付いている日が定休日です。