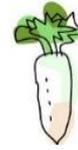




見直そう！ 食生活



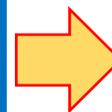
私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。
 バランスのとれた食事と適切な量を、1日3食規則正しく食べることが
 健康なからだの土台となります。
 生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

生活習慣病対策は、まず食事の改善から

食事は自分の好み反映されるため、長期間続けてしまう傾向があります。しかし、
 偏った食生活を続けることで、生活習慣病につながってしまう可能性があるのです。

下記の項目で思い当たる点はありませんか？

- ◆濃いめの味付けが好き
- ◆野菜をあまり食べない
- ◆ファストフードやコンビニ弁当をよく食べる
- ◆朝食を抜いてしまうことが多い
- ◆お腹がすいて眠れないと、つい夜食を食べてしまう
- ◆お腹いっぱい食べないと気がすまない
- ◆早食い



- ・ 高血圧
 - ・ 糖尿病
 - ・ 脂質異常症
- を引き起こす
原因に…

食生活改善のための基本三原則

1、適切な摂取カロリー・減塩

減塩のコツ

だしを効かせる



麺類のスープを残す



減塩調味料を使う



スパイスでメリハリを



醤油はおひかずにつける



薄味に慣れる



味噌汁は具沢山



食膳に調味料を置かない



エネルギーの食事摂取基準

(推定エネルギー必要量 kcal/日)

ご自分の1日の摂取
カロリーを
把握してみましょう

性別 身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
15~17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

身体活動レベル 「日本人の食事摂取基準」2015年版

低い(I)	普通(II)	高い(III)
生活の大部分が座っているなど身体活動が極めて低い場合	座って仕事をすることが多いが、職場の内での移動や立位での作業、通勤・買物・家事、軽いスポーツ等なども行う場合	移動や立って仕事をすることが多い。スポーツなど活発な運動習慣をもっている場合

※カロリー=エネルギーの単位

2、一日三食きちんと食べる

毎日手の込んだ料理ばかりだと疲れます。そうならないために、一週間に1回は簡単メニューの日を設定してみてください。

疲れがたまる木曜日あたりを簡単メニューの日にすると、一週間が乗り越えられます。

3、バランスのとれた健康的な食事

主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランス良く取りましょう。



~この三点をしっかり守って、乱れた食生活を改善していきましょう~

~今の自分の健康状態を知るために、年に一度、健康診断を受けましょう~

病気の進行を防ぐには定期的に経過をみるのが重要です。

ぜひ年1回の健康診断を健康管理に役立てましょう。

健康診断のご相談は、どうぞお気軽にお越し下さい。

※お越しの際は、保険証をお持ち下さい。



食べ過ぎ
飲み過ぎ
運動不足
たばこ
ストレス
睡眠不足

内臓脂肪蓄積
+
高血圧・高血糖
脂質異常

高血圧
糖尿病
脂質異常症
など

心筋梗塞
脳卒中
糖尿病合併症
など



◇ご予約・お問い合わせ◇ 医療法人社団 尾崎病院 健診センター

〒680-0941 鳥取県鳥取市湖山町北 2丁目 555

健診センター直通 TEL:0857-31-2665 / メールアドレス:kenshin@ozakihp.or.jp