

飲酒に係する病気



- 脂肪肝
- アルコール性肝炎
- 肝硬変(5合以上15年)
- 慢性膵炎(5合以上10年)
- 尿酸↑ 痛風
- アルコール依存症

毎日飲酒 朝から飲酒



生活習慣病予防の ための生活習慣

日常生活は食事と
運動のバランスで



いろいろな食べて生活習慣病予防



眠りと目覚めのリズム

- 自律起床
- 早起き(6時30分)
- 就寝時間、起床時間を一定に
- 適正な睡眠時間をとる



喫煙をしない



最初の1本に「**ノー**」と言おう

積極的に家事の分担をする

- 「一日一役」責任を持ってやり遂げる
- 食事の支度の手伝い
- 花の水やり
- ペットの世話
- 洗濯物の整理
- 玄関の靴の整理
- トイレ掃除、ふろ掃除



適度な運動、健康的な遊び

- 人と交わる
- 体を動かす遊び
- 1日**30**分以上歩く
- 家族ぐるみのスポーツ
- **TV**ゲームは1時間まで



運動することの利点



- 食べた分のエネルギーを消費
- 安静時の代謝を活性化
(太りにくい身体になる)
- 筋肉を増やして脂肪を減らす

肥満予防

- 脂肪の分解をさかんにする
- 善玉コレステロールを増やす

高脂血症予防

- 心肺機能を向上させ
血圧を下げる

高血圧予防

- インスリンを活性化

糖尿病予防

- ストレスの解消
- 夜の寝つきが良くなる

その他

バランスのよい食事を 規則正しくとる

- 脂肪を取り過ぎない
- 塩分8g/日以下に
- 緑黄色野菜
- インスタントは控えめに
- 朝食を毎日とる
- 眠前1時間以内の夜食はやめる
- 家族全員で食事する

減塩で高血圧を予防



脂肪を減らして心臓病を予防



生野菜・緑黄色野菜でがん予防



カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり



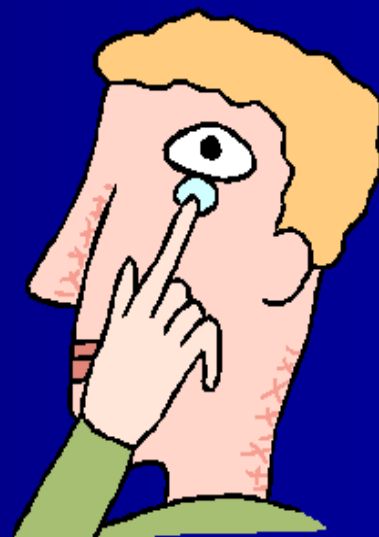
朝食を毎日食べる

- 朝食は金
- 昼食は銀
- 夕食は銅



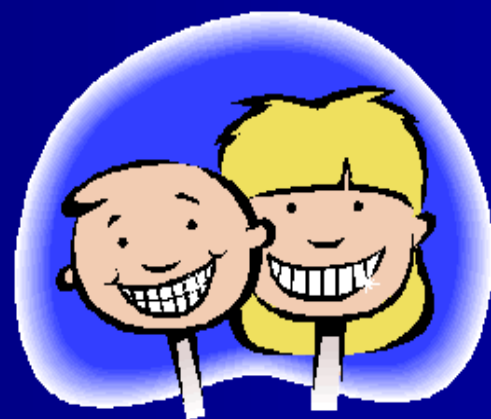
目を大切にする

- テレビ、TVゲームは決めた時間だけ
- 姿勢を正しく
- 暗いところで本を読まない



よくかんで、 よい歯並びとかむ力を養う

- 虫歯をつくらない
食生活
- 歯磨き1日1回以上
- 1口30回以上
噛んで食べる



健康増進の生活習慣

1. 健康的な「眠りと目覚めのリズム」を確立し、適正な睡眠時間をとる
2. 喫煙、飲酒をしない
3. 積極的に家事の分担をする
4. 適度な運動を定期的に続け、健康的な遊びをより多く体験する
5. バランスのよい食事を規則正しくとる
6. 目を大切にする
7. よくかんで、よい歯並びとかむ力を養う

長寿食のキーワード

まごわ やさしい

長寿食のキーワード

まごわ やさしい

まめ やさい

ごま さかな

わかめ しいたけ

いも



ご清聴ありがとうございました