

防ごう!未来の生活習慣病

欠食や食べ過ぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなったりします。

生活習慣は、子どもの頃にその基本が作られ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。最近では、子どもの生活習慣病も目立ってきました。原因がウイルスや細菌ではなく「生活習慣」なので、生活習慣を改善することで予防したり、病気そのものを改善することができます。

つまり、自分で予防・改善ができる病気なのです!

今のうちからバランスの良い食事を心がけ、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。ぜひ生活を見直し、生活習慣の改善に努めてください!!



★ あなたの生活習慣チェック ★ 当てはまるものに、チェックをしましょう。

【食事について】

- 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。
- 野菜を毎食食べている。
- 意識して、よくかんで食べるようにしている。
- ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。
- おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。



【睡眠について】

- 夜ふかししないようにしている。
- 朝はパツと目が覚める。
- 毎日よく眠れている。



【運動について】

- 体を動かすのが好き。
- 日常的に運動している。
- よく歩いている。



の数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。チェックが付かなかった項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。