



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

生活習慣病予防の食事について

高血圧とは

《心臓から血液が送り出される時、動脈壁に異常に高い圧力がかかっている状態》
◎食塩を減らす 1日 成人男性 **8.0g 未満** 成人女性 **7.0g 未満**（日本高血圧学会）
加工食品・調味料に注意！

脂質異常症とは

《血液中に LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が標準以上に高い場合や HDL（善玉）コレステロールが標準以下の状態》
◎動物性油脂より植物性油脂をとる 脂身の多い肉・内臓・バター・魚卵に注意！

糖尿病とは

《Ⅰ型＝膵臓から分泌されるインスリン量が足りなくなる》
《Ⅱ型＝インスリンの作用不足・分泌不足（肥満・過食・運動不足など）》
◎適正なエネルギーと栄養のバランス

これらの生活習慣病は症状が悪化すると・・・脳卒中・心筋梗塞の危険度が増します！

◎あなたの今の適正体重は!?・・・計算してみましょう!!

自分の体重を確認 ⇒ 生活習慣の見直しのポイントにしましょう!!

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

※例：身長 165cmの方だと $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9\text{kg}$

◎食生活改善のポイント

- 塩分は 1日 7.0g 未満にする
- 緑黄色野菜・海藻・きのこ類をあわせて 1日 350g 以上が目標量
- 果物は 1日 100g が目標量
- 甘いものやスナック類を減らす

食事は主食・主菜・副菜・(汁物)を
そろえ一汁三菜を基本に!



食事は腹八分目で、適正体重を維持し、禁煙、適度な飲酒・運動をして規則正しい生活を心がけ“健康寿命”を伸ばしましょう!

「行方市食生活改善推進員連絡協議会」は行方市の健康づくり活動をしています。



平成 26 年行方市食生活改善推進員養成講座修了者



真家会長 県保健福祉部長賞受賞