

知っていますか？

「一無・二少・三多」の健康習慣

◆生活習慣病とは？

生活習慣病は、不適切な食習慣や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起こる病気の総称です。高血圧や脂質異常症、糖尿病、肥満、がんなどが含まれ、ほとんど自覚症状がないため、気づかないうちに進行し、放っておくと脳梗塞や心筋梗塞、突然死の原因にもなります。早めの予防対策が重要です。



◆「一無・二少・三多」とは？

日本生活習慣病予防協会では、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、広く啓発活動を行っています。「一無・二少・三多」は、生活習慣病を予防するための健康習慣です。

★ 一無「無煙・禁煙の勧め」

◆ 喫煙は万病の元

喫煙は生活習慣病のリスクを高め、周囲の人にも害を及ぼします。



★ 二少「少食・少酒の勧め」

◆ 食事は腹七～八分目で控えめに

偏食をせず、よく噛んで食べましょう。



◆ 1日の摂取量は日本酒換算で1合程度まで

多量飲酒が続くと生活習慣病のリスクを高めます。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

★ 三多「多動・多休・多接の勧め」

◆ 身体を活発に動かす

よく歩き、日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。



◆ 休養をしっかり取る

睡眠時間を充分とり、心と体をしっかり休めましょう。

◆ 多くの人や物や事柄に触れ、生き生きとした生活を 趣味や目的をもって、活動的な生活を送りましょう。



知っていますか？「一無・二少・三多」の健康習慣



2018年の生活習慣病予防のテーマは“少食”です

少食とは、腹八分目で、塩分や糖分の摂り過ぎにも注意することです。少食の意識をもち、バランスのよい食生活を心がけましょう。

☆食事は腹八分目にしましょう！

摂取カロリーが抑えられ、減量につながります。お腹いっぱいまで食べる習慣をやめて、腹7～8分目でとどめるようにしましょう。

☆食物繊維を摂りましょう！

食物繊維には、便秘の予防、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下などの効果があります。積極的に摂りましょう。

◆1日の食物繊維の目安：約20g

・ひじきの煮物

小鉢1皿分：約5～6g

・納豆1パック：約4～5g

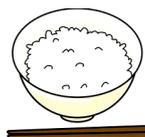


☆「3つの白」を控えましょう！

1. 精白してある白米・パン

・白米茶碗1膳/1食

・食パン4枚切り1枚/1食



2. 食塩

・男性8g以下、女性7g以下/日

*高血圧予防のためには、6g以下/日が望ましい

3. 砂糖

・約25g/日（WHO基準）

炭酸飲料500ml：50～60g

缶コーヒー190ml：19g

あんぱん1個：15.4g



「3つの白」の摂り過ぎは、肥満や高血圧など生活習慣病のリスクを高めます。上記目安量を参考に、控えましょう。

☆20回以上よく噛んで食べましょう！

早食いは、消化に悪いだけでなく、必要以上に食べ過ぎてしまいます。ひと口を20回以上噛んで、ゆっくり食事を摂りましょう。

☆多種少量を心がけましょう！

「主食＋汁三菜」が望ましい組み合わせです。偏食をせず、まんべんなく沢山の種類の食材を摂ることで、栄養をバランスよく摂取することができます。

