

さらば！生活習慣病（生活習慣改善7カ条）

01

運動



適度な運動を毎日続けよう

移動は階段、買い物は歩き、テレビは筋トレ・ストレッチをしながら。生活の中に運動を。

02

たばこ



今すぐ、禁煙を！

たばこは価格の6割以上が税金。まずは「今日1日は1本も吸わない」からスタート。吸わない日を少しずつ増やす作戦でいかが。

03

食事



塩・油・魚・野菜

塩分は控えめに

減塩調味料、薬味、香辛料、酸味を効かせて味にメリハリを！

油っぽい食事は避ける

「揚げる・炒める」よりも「蒸す・煮る」。

主催は“肉より魚”を心がける。

1日1食はメインディッシュをお魚に。

缶詰だって立派なおかず。

野菜をたっぷり（1日350g！）とる

ブロッコリーならレンチンで。プチトマトなら洗うだけ。カット野菜で包丁要らず。



04

飲酒



お酒はほどほどに

適量なら「百薬の長」、飲みすぎは「万病のもと」。ミニサイズのものを選んだり、休肝日を設けたり。肝臓・カラダにやさしい習慣。

05

歯の健康



毎食後歯を磨こう

長寿のわりに短い日本人の歯の寿命。

8020（80歳まで20本を保つ）をめざしましょう。歯磨きは食後20分以内に、歯医者さんで定期的な歯石除去も！

06

ストレス



自分に合った方法でストレス解消

ストレス解消方法の鍵は、それを楽しみと感じられるかどうか。興味のあること、やってみたいことにはぜひ挑戦してみて。

07

睡眠



規則正しい睡眠で十分な休養を

眠りで大切なのは量より質。食事は1日3食、就寝・起床時間は一定に、目覚めたら自然光で体内時計をリセット・・・質の高い眠りは規則正しい生活から。