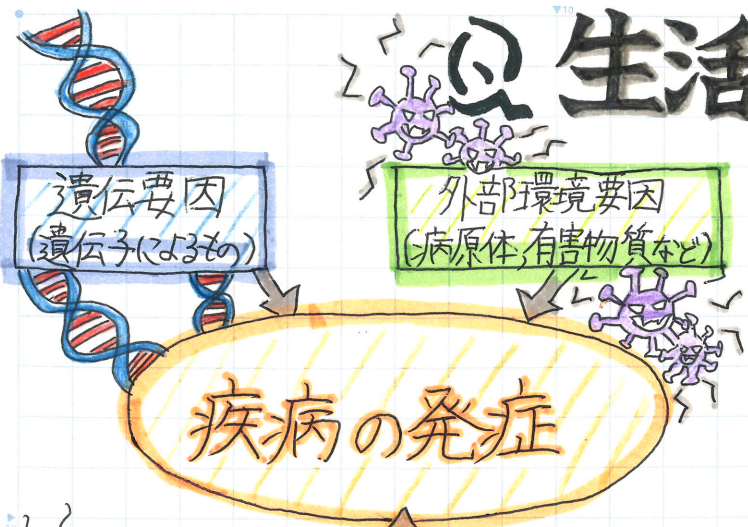


生活改善新聞

日頃からの対策を

発行者
南小倉中学校
二年一組
西羽ひかり

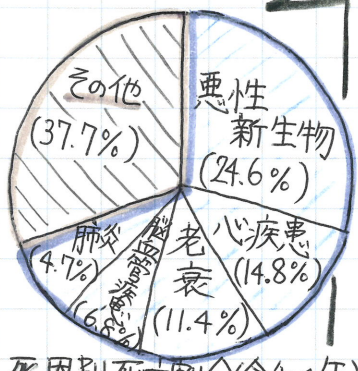
生活習慣病って何だろ？



生活習慣要因 (食生活, 運動, 喫煙, 飲酒)

皆さんは「生活習慣病」について知っていますか？
生活習慣病とは偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となつて発症するものです。
例えば(左のグラフの悪性新生物)がん、心疾患、脳血管疾患といった様々な病気のことです。生活習慣病になりやすい人の特徴として、次のことが挙げられます。(例)お酒を多く飲む人、睡眠不足が続く人、喫煙習慣がある人など...

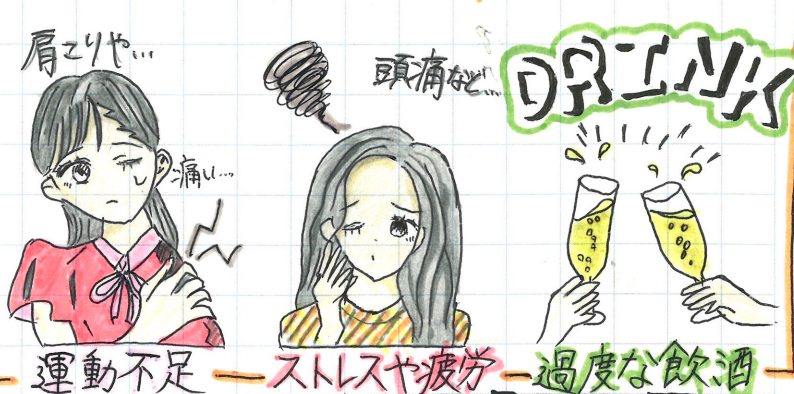
左の円グラフから日本人の死因の半数以上が生活習慣病だといふことが分かります。日頃の生活習慣をもう一度見直してみてもいいかがでしょうか。



生活習慣病の予防って？

- ・たくさんの酸素を消費しながら行う運動(例)ウォーキング、水泳、水泳、水泳
- ・規則正しい食事をする [野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、果物、いも]
- ↳ 食物繊維を十分に
- ↳ 「塩分」、「脂質」はとり過ぎに注意
- ・塩分が多い食べ物...干物、アサリ、加工食品
- ・脂質が多い食べ物...バター、ごま油、サラダ油

原因として



生活習慣病の予兆!?

- ↳ のどが頻繁に渇く
- ↳ 尿の回数や量が多い
- ↳ 食べるのに体重減る

生活習慣病に対する備えとして、日々の生活や習慣の見直しはとっても効果的です。皆さんも日頃の食事や生活を見直して、改善してみてもいいかがでしょうか。

編集後記

生活習慣病は、自覚症状もなく、発症するものだと知りました。日頃からの食事や生活を見直すことが生活習慣病の予防の鍵だと思えます。これから様々な運動法や食事法を見つけて生活習慣を改善したいと思います。