

保健師オンライン講座・ ニュースレター配信

実施日：毎月一回
外部保健師によるセミナー

06 NEWSLETTER

生活習慣病予防

皆さま、こんにちは！
今回のテーマは「生活習慣病予防」についてです。かつて成人病と呼ばれていましたが現在でも生活習慣病が原因で発症することが多い生活習慣病と習知する必要があります。記事も手動が大変ですので、是非、ご覧になってください。

生活習慣病

生活習慣病とは、食の偏りによる生活習慣病を指すことにより引き起こされる疾患のことです。代表的な疾患は「糖尿病」、「高血圧」、「脂質異常症」、「肥満症」です。
近年は、成人が中心で増加していますが、若年者や生活習慣病の発症によって、認知症やうつ病が増え、若年者でも発症しています。
これらの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。気づかずに進んでいくと合併症や後遺症などを引き起こし、気づかざるうちに命を失うこともあります。気づかぬうちに進行すると、心臓病や脳卒中（脳梗塞）、2型糖尿病、腎臓病、肝臓病、骨粗鬆症、がんなど、さまざまな生活習慣病の原因となります。気づかぬうちに、心臓病、脳卒中、糖尿病、がんなど、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。気づかぬうちに、心臓病、脳卒中、糖尿病、がんなど、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。気づかぬうちに、心臓病、脳卒中、糖尿病、がんなど、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。

3大生活習慣病

糖尿病、高血圧、脂質異常症

甘い糖で作られるインスリンというホルモンの働きが低下して、血液中のブドウ糖がエネルギーとして利用しにくくなり、血糖値が高くなる状態。

視力低下の原因で、血管の圧力が高くなってしまう糖尿病が原因で視力が低下して、糖尿病性網膜症や糖尿病性白内障の原因になります。

血液中の脂肪が増え、血管の内壁に脂肪がたまり、血管が狭くなる状態。

おいしく食べながら予防しよう！

アマニ油：アマニ油は健康に良い働きをする油です。アマニ油にはオメガ3脂肪酸であるリノール酸が豊富に含まれています。この脂肪酸は血管を拡張させる働きがあり、血圧を下げ、心臓病のリスクを減らす効果があります。また、オメガ3脂肪酸は炎症を抑える働きがあり、アレルギーやがんのリスクを減らす効果があります。

高カカオ：高カカオチョコレートは、健康に良い働きをする油です。高カカオチョコレートには、ポリフェノールが豊富に含まれています。このポリフェノールは血管を拡張させる働きがあり、血圧を下げ、心臓病のリスクを減らす効果があります。また、高カカオチョコレートには、糖質を抑える働きがあり、糖尿病のリスクを減らす効果があります。

りんご酢：りんご酢は健康に良い働きをする酢です。りんご酢には、酢酸が豊富に含まれています。この酢酸は、血糖値を下げ、糖尿病のリスクを減らす効果があります。また、りんご酢には、腸内環境を整える働きがあり、便秘や下痢のリスクを減らす効果があります。

赤ワイン：赤ワインは健康に良い働きをする飲み物です。赤ワインには、ポリフェノールが豊富に含まれています。このポリフェノールは血管を拡張させる働きがあり、血圧を下げ、心臓病のリスクを減らす効果があります。また、赤ワインには、糖質を抑える働きがあり、糖尿病のリスクを減らす効果があります。

薬を飲むほどではないけど血圧がちょっと高い、コレステロールがちょっと高いなど、そういう方はぜひぜひ生活習慣病の予防を！なぜ生活習慣病になっているのか、気づいているのか、その原因を知らしつづいておいしく食べながら健康になりましょう！

健康情報メルマガ配信

配信日：毎週金曜日

無性に食べたい！は 体のSOS

甘いものが食べたい！
水分不足
タンパク質不足

お酒が飲みたい！
タンパク質不足
カリウム不足

辛いものが食べたい！
亜鉛不足

しょっぱいものが食べたい！
ミネラル不足

高カカオチョコの効果 がすごすぎた！

血糖値の急激な上昇を抑えてくれる！

買うならカカオ含有量「70%以上」の商品を

地中海食のススメ

地中海食ってなに？

地中海食で代表的な料理

食材のキント★
魚介類、野菜、ナッツ、オリーブオイル、発酵チーズ