



さらば！生活習慣病 生活習慣改善10カ条

その1【運動】適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと1000歩！
無理しない程度に、毎日続けることが大切です。



その2【たばこ】今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。
また煙の害は喫煙者のみならず、周囲に居る人にも及びます。



その3【食事(塩分)】塩分は控えめに！

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。
高血圧動脈効果を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。
また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。



その4【食事(脂質)】油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。
肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。



その5【食事(肉類よりも魚のすすめ)】主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
なるべく1日に350g以上といいましょう。



その6【食事(野菜)】野菜をたっぷりとる

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
なるべく1日に350g以上といいましょう。



その7【飲酒】お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいので、飲みすぎには注意しましょう。

1週間に1日は休肝日をもちましょう。



その8【歯の健康】毎食後歯を磨こう！

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。
予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。

その9【ストレス】自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。

自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

定休日のご案内

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

※丸の付いている日が定休日です。

その10【睡眠】規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労回復させる効果があります。

夜更かしを控え、
規則正しい睡眠をといましょう。



新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！