

# 保健指導教材「IEC」パネル 一覧

## 生活習慣病予防と栄養

**健康をつくる3要素**  
栄養、運動、休養

**食生活が健康を左右する**  
栄養は不足しても過剰でも人体に影響し、病気の要因となります。死因の上位を占める生活習慣病は、栄養と深い関係があります。

**生活習慣病と栄養の深い関係**  
脂血症、糖尿病、高脂血症、大腸がん、術後糖尿病など、生活習慣病は、食生活の乱れによって引き起こされます。



生活習慣病予防と栄養

## 生活習慣病予防の食生活

1. いろいろ食べて生活習慣病予防  
2. 日常生活は食事と運動のバランスで  
3. 減塩で高血圧と腎がん予防  
4. 脂肪を減らして心臓病予防  
5. 生野菜、緑黄色野菜でがん予防  
6. 食物繊維で便秘・大腸がん予防  
7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり  
8. 甘い物は程々に  
9. 禁煙、節酒で健康長寿

**生活習慣でがん予防**  
バランスのとれた栄養をとる、塩辛いものは少なめにし、肉はほどほどで、揚げた部分はさける、かきの生えたものには注意、自然に当たりすぎない、塩辛くは避けよう。



生活習慣病予防の食生活

## 生活習慣病を予防しよう

健康が不健康を選ぶのはあなた

**健康的な生活習慣**  
バランスのとれた食生活、適度な運動、十分な休息、禁煙、節酒、適量のアルコール。

**不健康な生活習慣**  
偏りのある食生活、運動不足、ストレスの過剰、禁煙、節酒、適量のアルコール。

**生活習慣病**  
肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、がん、心臓病、脳卒中、腎臓病。

1日3食を規則正しく食べ、野菜・果物を多くとり、肉・魚は適量、お酒は控えめに、タバコは禁煙しよう。



生活習慣病を予防しよう

## あなたの食生活をポイントチェック

生活習慣病は予防できます

- 1. いろいろ食べて生活習慣病予防
- 2. 健康的な日常生活は食事と運動のバランス
- 3. 減塩で高血圧と腎がん予防
- 4. 脂肪を減らして心臓病予防
- 5. 生野菜・緑黄色野菜でがん予防
- 6. 食物繊維で便秘・大腸がん予防
- 7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり
- 8. 甘いものは程々に
- 9. 禁煙、節酒で健康長寿



あなたの食生活をポイントチェック

## 改めよう、生活習慣

循環器疾患は生活習慣病

脳卒中・心臓病・腎臓病などの循環器疾患は、食事や運動など日常生活と深くかかわっていることから生活習慣病ともいわれます。つまり、誤った日常生活習慣を改善することで、循環器疾患は予防できます。

**循環器疾患を防ぐ日常生活10ポイント**

1. 朝ごはんを食べよう
2. 朝食の量を減らさない
3. トランス脂肪酸を減らす
4. 塩分を減らす
5. 肉類を減らす
6. 野菜をたくさん食べよう
7. 生野菜をたくさん食べよう
8. 果物をたくさん食べよう
9. 魚をたくさん食べよう
10. 運動をしよう



改めよう、生活習慣

## 生活習慣病予防は食生活から

～大切なことは毎日の積み重ねです～

- 食事を楽しもう
- 1日の食事のリズムから、朝ごはんをしっかりとろう
- 塩分、油分、糖分を減らし、野菜・果物を多く食べよう
- 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類を毎日食べよう
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適量・適切な量を、1日3食を規則正しく食べよう
- 食文化や地域の伝統を大切に、心掛を大切にしよう
- 節酒や保存食を手際よく、毎日の食生活に活かそう
- 水分の摂り方を確認しよう



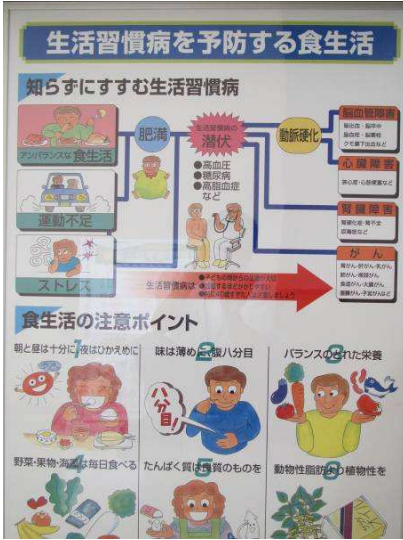
生活習慣病予防は食生活から

## 生活習慣病を予防する食生活

知らずにすすむ生活習慣病

脂質異常症、糖尿病、高血圧、肥満、動脈硬化、がん、脳卒中、心臓病、腎臓病、認知症、うつ病、ストレス。

**食生活の注意ポイント**  
朝と夜は十分に飯（かき）に、味は薄め、器は八分目、バランスのとれた栄養、野菜・果物・海藻を毎日食べる、たんぱく質は高質のものを、動物性脂肪は植物性を。



生活習慣病を予防する食生活

## 身体活動で生活習慣を見直そう

健康づくりのための運動指針2006 (エクササイズガイド2006)


**運動**  
中強度以上の運動：ジョギング、ウォーキング、テニス、山登り、ボールゲームなど。  
低強度の運動：ストレッチ、ヨガ、ピラティス、キックボールなど。  
低強度の生活活動：お掃除、洗濯、庭仕事など。

**身体活動**  
中強度以上の生活活動：歩行、自転車、通勤、買い物など。

**目標消費カロリー**  
1ヶ月1kgの減量を目標とする  
7,000kcal → 7,000kcal + 30日 = 1日あたり約240kcal

**あなたのどのジャンル?**  
しっかり運動、運動と食事で無理なく、ほちほち運動

消費する身体活動 (消費80kgの場合)	消費する身体活動 (消費80kgの場合)	消費する身体活動 (消費80kgの場合)
歩行 約45分	歩行 約30分	歩行 約15分
自転車 約30分	自転車 約20分	自転車 約10分
ジョギング 約20分	ジョギング 約15分	ジョギング 約10分



身体活動で生活習慣を見直そう

## 身体活動を増やしましょう

生活習慣病予防には3メッツ以上の強度の身体活動が効果的。1週間に4エクササイズ(メッツ・時)の運動、生活活動を計23エクササイズ(メッツ・時)以上しよう。

**メッツと消費カロリー**  
消費カロリー(kcal) = エクササイズ(METS) × 時間(H) × 体重(kg) × 1.05

**3メッツ以上の生活活動**

消費する身体活動 (消費80kgの場合)	消費する身体活動 (消費80kgの場合)	消費する身体活動 (消費80kgの場合)
3.0メッツ 歩行 約30分	3.0メッツ エレベーター 約30分	3.5メッツ コールゲーム 約30分
3.8メッツ 徒歩 約30分	4.0メッツ エレベーター 約30分	4.0メッツ 自転車 約30分
4.0メッツ 徒歩 約30分	4.0メッツ エレベーター 約30分	4.5メッツ エレベーター 約30分
4.5メッツ エレベーター 約30分	5.0メッツ エレベーター 約30分	5.0メッツ エレベーター 約30分
5.0メッツ エレベーター 約30分	5.0メッツ エレベーター 約30分	5.0メッツ エレベーター 約30分
6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分
6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分
6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分
6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分
6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分	6.0メッツ エレベーター 約30分



身体活動を増やしましょう