

「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りを

なんだか疲れたなあと感じていませんか？

何となく疲れを感じて思わぬけがや病気、体調不良につながってしまうこともあります。

それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させること。食事は食、栄養バランスよくとれていますか？

睡眠はしっかりとれていますか？ 食事・睡眠に加え、軽く体を動かす習慣を作れば、いい気分転換にもなります。

無理なく快適に過ごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるといいですね。

適度な運動をすると...

- ① 筋肉がついて、骨も強くなる
- ② 肺や心臓が強くなる
- ③ 太りにくくなる
- ④ 血液の流れが良くなる
- ⑤ 気持ちのスッキリする

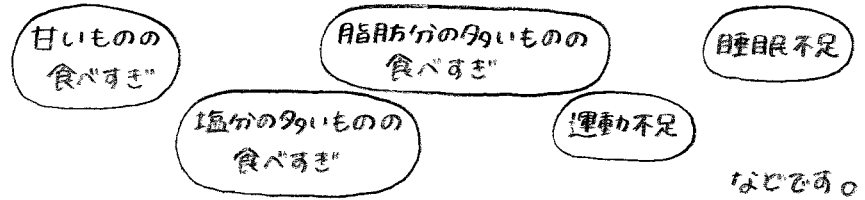
バランスの良い食事をすると...

- ① 丈夫な筋肉、骨、血液などが作られる
- ② 元気に活動するエネルギーが作られる
- ③ 体の調子がよくなる

十分な睡眠をとると...

- ① 体がぐんぐん成長する
- ② 病気に対する力を強くする
- ③ 勉強やスポーツに集中でき、やる気も出る

よくない生活習慣とは、



このような生活を続けると、ガンや脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病になってしまいます。

甘いものや塩分が多いものを食べすぎると血管が詰まりやすくなったり、血管が固くなり血液を送りにくくなったりします。運動や睡眠が不足すると生体機能が上手く働かなくなります。これらによってガンや脳卒中、糖尿病は引き起こされるのです。もちろん遺伝も関係してきますが、生活習慣病になれば「治すことは難しいため、ならないための予防をしておくことが大切なのです！

あなたは大丈夫？ 生活習慣病セルフチェック

- 肉料理が好きで、魚はあまり食べない
- 毎日2本以上缶ジュースを飲む
- 運動はほとんどしない
- 間食や夜食が日常的
- 朝食はいつも摂らない
- ストレスを感じる事が多い
- 睡眠時間が短い、もしくは不規則である
- 野菜を食べない日がよくある



6個以上当てはまる場合は要注意！体が悲鳴をあげていませんか？すぐに生活や食事の見直しをしましょう。