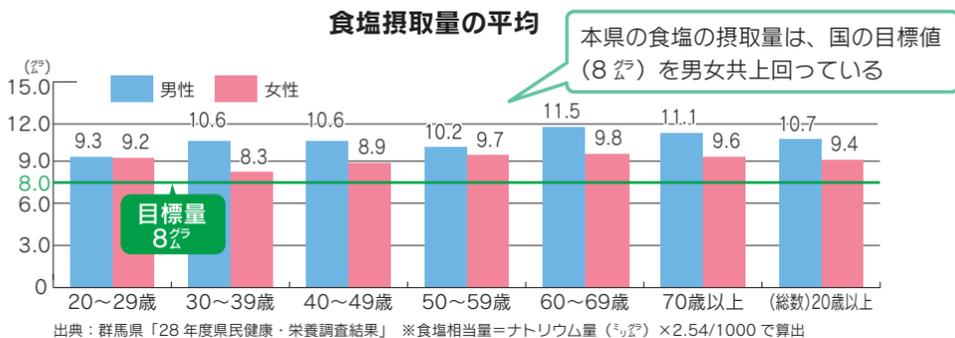


5か条で健康寿命を延ばそう!

E えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく(食生活)

バランスの取れた食生活は、生活習慣病を予防するためにも重要です。主食・主菜・副菜を基本に、食塩は控えめに、野菜はたっぷり取りましょう。



食塩マイナス1gを心掛ける

食塩1gを含む食品例



- 加工食品は控えめに
- 漬物を食べる回数を減らす
- 麺類の汁は飲まずに残す
- しょうゆはかけずにつける



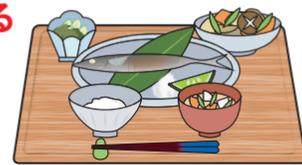
野菜は1日350g食べる

1日5皿を目標に! 野菜70gの料理例



主食・主菜・副菜をそろえる

- 丼もの1品より定食を選ぶ
- 弁当に野菜1品を付ける
- カット野菜や冷凍野菜を利用する



県立がんセンター栄養調理課 課長 井上悦子さん

「食塩の取り過ぎは、高血圧につながり、脳血管疾患や心疾患の原因になります。県内ではこれらによる死亡率が高く、減塩は重要です。自分の食生活を見直し、ま

ずは食塩摂取量のマイナス1gを心掛けましょう。

食事のバランスを良くするには主食・主菜・副菜をそろえることが重要です。不足しがちな野菜を多く摂取するためにいつもの食事にプラス1皿を心掛けてください。

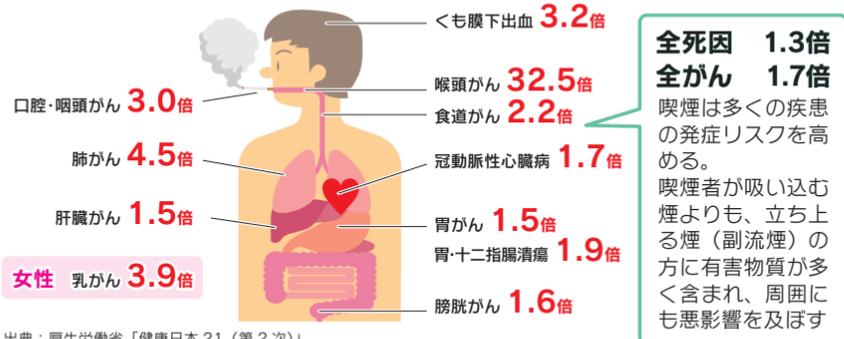
また市販のお弁当にはサラダや和え物、具だくさんスープなどを1品加えるとバランスが良くなります。野菜が取れないときには飲み物を野菜ジュースにしてもいいですね」

K

きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に(喫煙・飲酒)

たばこによる健康への影響が生じない社会の実現が健康生活の基本です。また飲酒は適量を守ることが重要です。

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(非喫煙者を1として)



禁煙にチャレンジする

- 禁煙開始日を決める
- 禁煙外来を利用する

受動喫煙をさせない

- 公共の場では吸わない

飲酒は節度を守る

- アルコール度数が低いものを選ぶ
- 飲まない日をつくる

主な酒類の純アルコール量の目安

お酒の種類	ビール(中瓶1本500ml)	清酒(1合180ml)	ウイスキー(ダブル60ml)	焼酎(25度)(1合180ml)	ワイン(1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

出典：厚生労働省「健康日本21(第2次)」

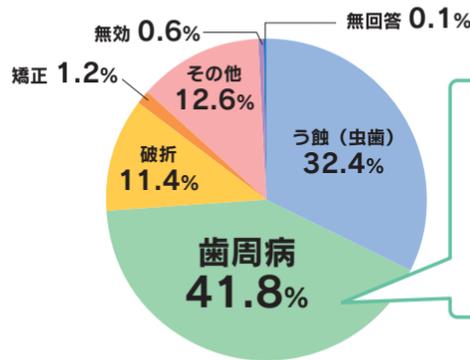
※生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日の平均純アルコール摂取量が、男性で40g以上、女性で20g以上としている

I

いいは(歯)を保って いつも笑顔(歯と口・こころの健康)

歯と口の健康は、食べる喜び、人と話す楽しみを保つ上で重要です。また心の健康を保つことは健康寿命の延伸にもつながります。

抜歯の主要原因



歯周病は、細菌感染によって引き起こされ、歯を失う主な原因に。また糖尿病など全身疾患にも関連するといわれる。歯周病の予防には、口の清潔を保つことが重要

出典：安藤雄一「永久歯の抜歯原因調査報告書：財団法人8020財団(2005年)」

口の中の機能が低下すると...

食べられない物や食べこぼしが増える、滑舌が悪くなるなどの影響がある

しっかりと歯を磨く

- 鏡を見ながら歯磨きをする習慣を身に付ける

症状がなくても、歯医者で検診を受ける

- 定期的に歯磨き指導を受けたり、歯石を除去したりする

笑顔を大切にす

- 自分の時間をつくって、好きなことをする
- 悩み事は身近な人に相談する