

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



地域の皆様の健康のために 健やか生活応援団

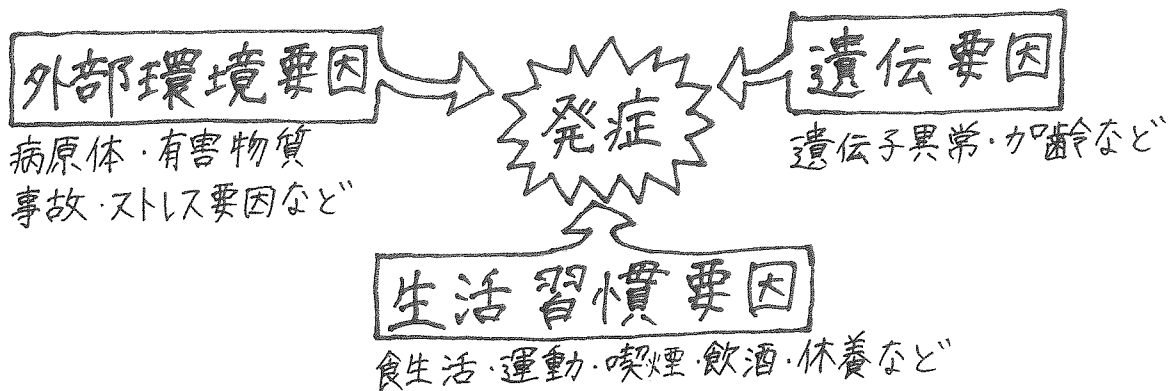
二葉薬局グループ

二葉だより No.11

2009.8月発行

生活習慣病

生活習慣病とは？...生活習慣の乱れが主な原因として起こりうる病気の総称のことです。高血圧・高脂血症(脂質代謝異常症)・糖尿病などがあります。太っている人が生活習慣病とは限りません。遺伝的な関わりもあります。



☆生活習慣病の予防ポイント☆

あなたは守れていますか??

□ 毎日朝食を食べる



□ 日平均7~8時間は寝る



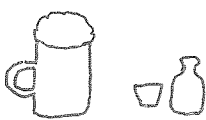
□ 栄養バランスを考えて食事をする



□ タバコは吸わない



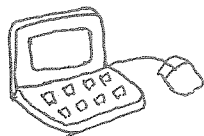
□ お酒は飲みすぎない



□ 運動や定期的なスポーツをする



□ 労働時間は日9時間以内にとどめる

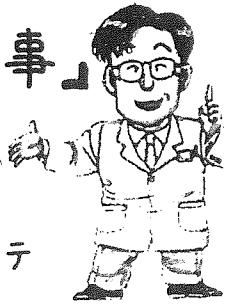


□ 自覚的ストレスがたつくない



食事と運動による生活習慣の改善が大切

食事..「基本はバランスのとれた三度の食事」



食物繊維を十分に

◦血糖値の上昇を緩やかにする作用

(玄米・麦ごはん・全粒粉パン・野菜・芋・きのこ・海藻・果物・豆類に多く含まれている。)

動物性の脂を控え目に

◦肉類の摂りすぎは悪玉コレステロールの上昇につながります。肉よりも魚を積極的に。

塩分を控えめに

◦酸味・香辛料・香味野菜を上手に使う
◦醤油はかけずにつける程度に

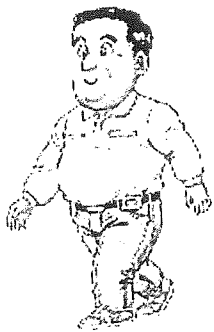
余分なカロリーをカット

◦油を使わず調理できるテフロン加工のフライパンや電子レンジを活用

運動..「まず歩こう」

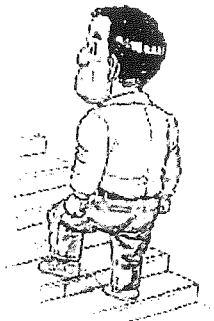
◎1日 6000歩を目標によく体を動かす

(理想は10,000歩とされますが、6000歩でも中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やすといわれます。)



◎1日20分~30分行くと効果的

(まとめて時間がとれない方は、10分ずつ3回に分けてもOK!)



続けることが大切!

ちょっとした心がけ

- ・ 駐車場は一番遠い所に駐車する
- ・ 近くの用事は歩いてすませる
- ・ エレベーター、エスカレーターをやめて階段を利用する など...

お知らせ

各種サプリメント入荷しました。



くわしくは
お近くのスタッフまで
お気軽に声を
おかけ下さい。