

生活習慣病を改善するために



「食べて治す」「運動をして治す」の1つが生活習慣病改善のポイントです。

高血圧、高脂血症、糖尿病などのいわゆる「生活習慣病」は、「不規則で栄養の偏った食習慣」と「運動不足」がその発症・進行に大きく関わっています。栄養バランスの取れた適量の食事を、三回に分けておいしく食べる。おっくうがらずに、少しでも多く体を動かす工夫を心がける。これは病気の方だけでなく、一般の方にとっても大切な、日々の健康の基本です。

■食べて治そう！生活習慣病 摂取エネルギー量を適正に

肥満は生活習慣病の大敵！。医師から指示されたエネルギー量の範囲内で、いろいろな栄養素を一日三〇〇食品を目標にバラ

ンスよく取るようにしましょう。一日にとるエネルギーの目安＝理想体重×(二五～三〇)kcal(理想体重の求め方は下記を参照)

食物繊維を十分に

食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールを体外に排出する働きがあります。

食物繊維は未精白の穀類(玄米・麦ごはん・全粒粉パンなど)や野菜、芋、きのこ、海藻、くだもの、豆類などに多く含まれます。特に野菜やきのこ、海藻類はエネルギーが少ないので、ひんばんに食卓に登場させ、たくさん食べるようにしましょう。

体格指数 (BMI = Body Mass Index) と理想体重の求め方

$$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

自分のBMIを計算してみましょう

$$(\text{kg}) \div (\text{m}) \div (\text{m}) =$$

$$\text{理想体重} = \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22$$

自分の理想体重を計算してみましょう

$$(\text{m}) \times (\text{m}) \times 22 =$$

標準BMI=22

- 26以上 = 肥満
- 25～24 = やや太り気味
- 23～20 = 標準体重
- 19～18 = やせ気味
- 17以下 = やせすぎ

動物性の脂を控え、

植物性の油や魚の脂に

脂肪の成分には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸は動物性の脂に多く含まれ、コレステロールを増やす働きをします。一方、不飽和脂肪酸は植物性の油や魚の脂に多く含まれ、コレステロールを減らす働きを持っています。

■運動療法のポイント

ちよっとした工夫で

運動できる！

- ・ 通勤はいつものバス停より一つ手前で降りる。
- ・ エスカレーターやエレベーターは使わないで、階段を利用する。
- ・ 運動継続のコツをつかもう
- ・ 万歩計で歩行に目標を持つ
- ・ 運動仲間を作り、楽しみながら運動する
- ・ 体調不良の日は無理をしないで休む

運動の目安を知ろう

・ 一週間に三回以上行い、トータルで一〇〇〇～一五〇〇kcalぐらい運動するのが理想。

・ 散歩なら一日一時間、約一万歩。水泳なら約三〇分。自転車なら約一時間。

運動継続のポイント



仲間を作って楽しくウォーキング
万歩計で目標を持ちながらウォーキング

動物性脂肪より植物性の油・魚の脂を



霜降り肉



ラード



魚類



植物性マーガリン

食物繊維を十分に



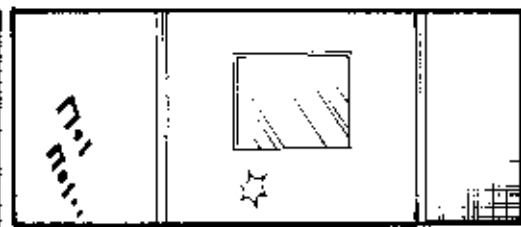
野菜

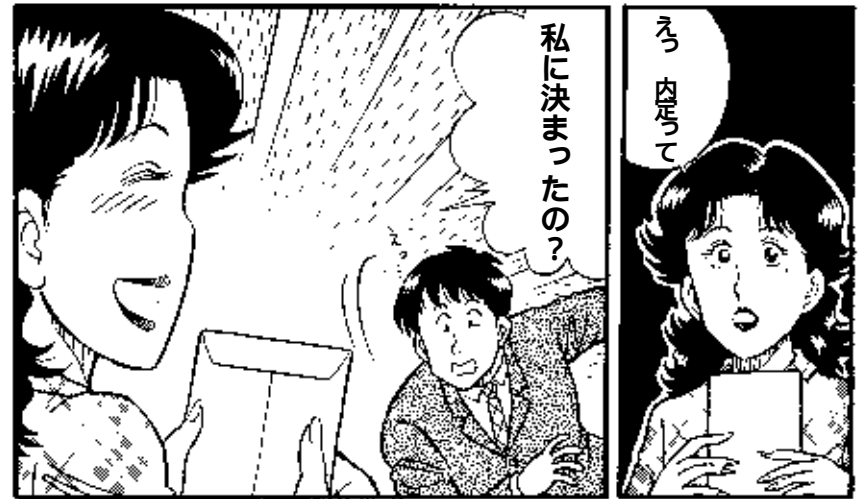
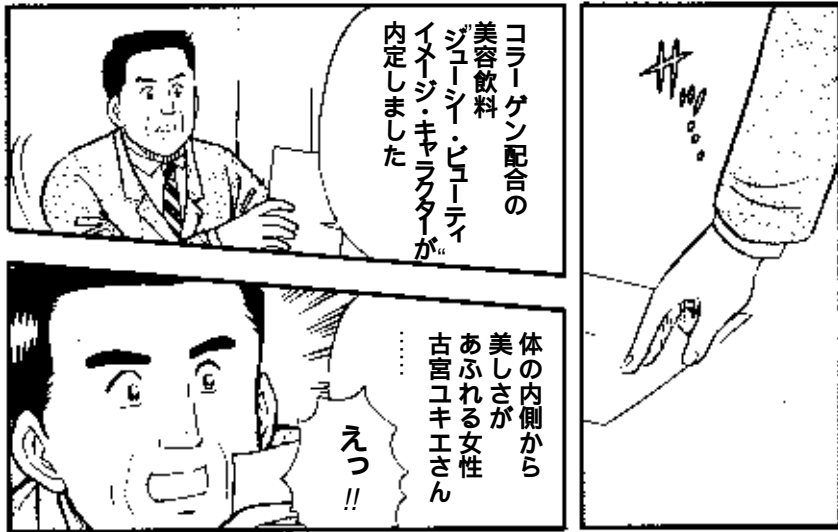


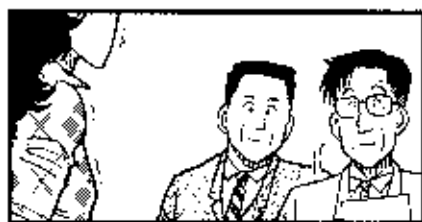
海藻

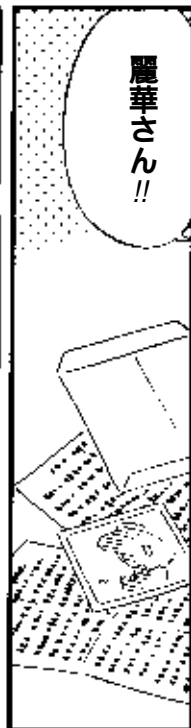
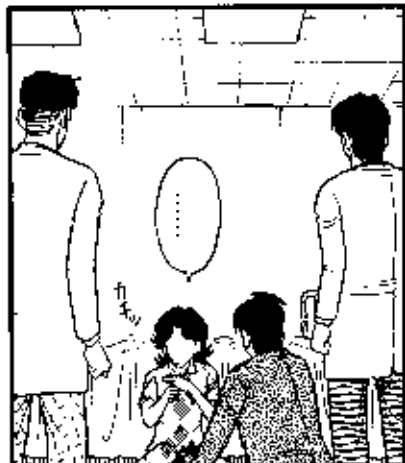


きのこ

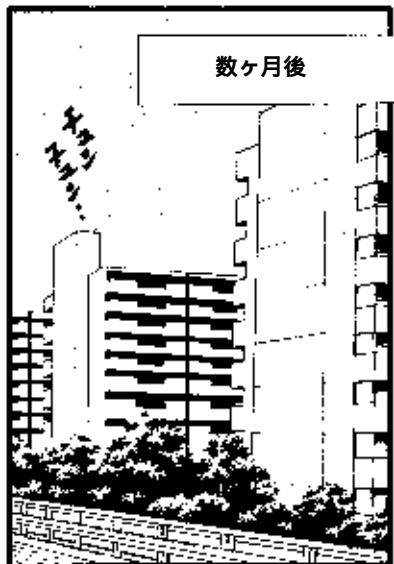
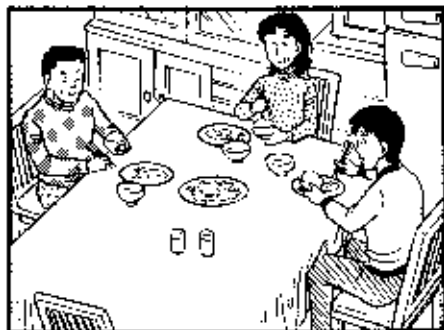












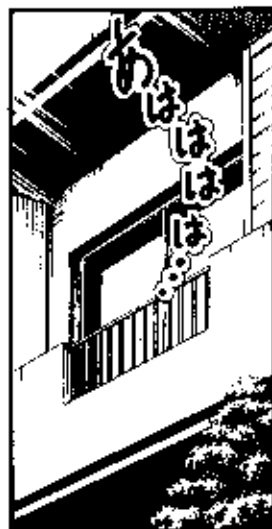


真の
摩耶麗華 復活コンサート

月×日 ホール 協賛

ポスターと
チケットだ
今度のコンサ
ート
ぜひいらして
下さいって

それっは
うれしいな



おい健太
ここを見て
みろよ

協賛
(株)ビューティフォレスト

ビューティ・
フォレスト

監修……………森下竜一 [大阪大学大学院医学系研究科
遺伝子治療学・加齢医学・助教授]
まんが……………ひきのプロ
 ひきの真二
 中川博喜
シナリオ……………タナカ學
表紙デザイン……………オフィス・ハル
コラムカット……………北楯修子
編集制作……………(株)桂樹社グループ

マンガでわかる生活習慣病
心筋梗塞をやっつける！
うるおいのある血管をめざして

発行年月……………2001年9月
企画……………武田薬品工業株式会社
〒540-8645 大阪市中央区道修町四丁目1番1号
