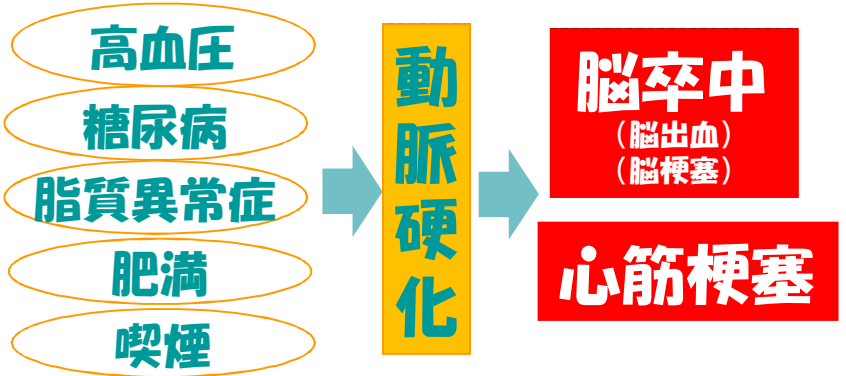


脳・心血管疾患の予防 ～生活習慣を見直しましょう～

脳卒中や心筋梗塞などは、動脈硬化（血管の老化）が原因でおこります。

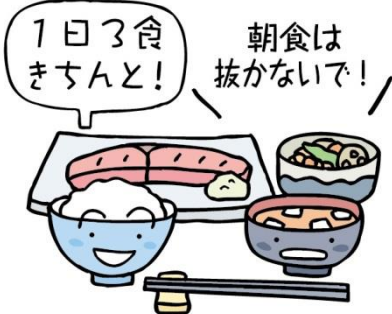
動脈硬化を予防・改善するためには、規則正しい生活（適度な運動と、食事、禁煙、適度な飲酒）を心がけましょう。

また、右記の病気の方は、きちんと治療することが大切です。



健康に関心をもちながら、良い生活習慣を身につけていきましょう。

●1日3食きちんと食べましょう
朝食を抜くなどの欠食をすると
たりやすくなります。



●野菜や果物を1日1皿以上
食べる
外食の場合でも意識して野菜料理
を選びましょう。



●夜遅い食事は軽めに
夜10時以降に食べるときは、夕方
におにぎり等を食べてその分食事
量を減らしましょう。



●塩分・脂肪も控えめに
外食やコンビニ食、スナック菓子に
は塩分や脂肪分がたくさん含まれ
ています。



●アルコールは1日1合まで
意外に多くのカロリーが含まれて
いるので、飲むときは食事量を減ら
すなどの調整をしましょう。週2日
の休肝日も忘れずに。



●休日は車をやめて足を動かす
自転車や散歩、電車での遠出も立
派な運動です。

