

食事は健康の源。
少しでも健やかに暮らしていくために、
食生活について考えてみましょう。

生活習慣病って？

日本人の三大死因、「がん、脳卒中、心臓病」や、「糖尿病」、「高血圧」など、かつて「成人病」と呼ばれていた病気は、今では「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣が病気に関係することが分かったからです。

病気の発症や進行には環境や遺伝などいろいろな要因がありますが、食事や運動、休養や睡眠の取り方、喫煙や飲酒などの長年積み重ねたライフスタイルも深くかかわっています。中でも毎日の食事は、私たちの生活習慣そのもの。その食事の栄養が偏っていたり、不規則だったりすると、健康に悪影響を与えます。

つつい好きなものばかり食べたり、食べ過ぎたり、「忙しいから、やせたいから」と食事を抜いたりしたことはありませんか？
食事にさえ注意していれば病気

あなたの食事は大丈夫？

特集

生活習慣病を予防するために

にならないというわけではありませんが、正しい食生活は病気を予防する手助けになります。

でも、毎日、自分で栄養素などを考えて食事するのは難しいものです。そこで、「手稲食生活改善協議会」の推進員の方に、誰でも簡単に気を付けることのできる食生活のポイントを教えてくださいました。

健康のための食事とは？

手稲食生活改善協議会では、毎年、活動のテーマを設けています。平成十二年度と十三年度は、「生活習慣病予防のために、あなたの食事の適量は？」をテーマに活動してきました。

「生活習慣病を予防するために、まず気を付けたいことは、栄養のバランスが取れるようにいろいろな食品を食べることです。そのほかに、食べ過ぎないこと、塩分を

手稲食生活改善協議会

栄養や健康づくりについて手稲保健センターが主催する講座で学んだ食生活改善推進員が、自分たちの知識をボランティアで地域に広げる活動をしている会です。



現在241人の推進委員が「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、料理講習会や展示会などを通じて健康的な食生活の普及活動を行っています。

詳細 手稲保健センター ☎681 - 1211

または手稲食生活改善協議会園田会長宅 ☎661 - 6722

