

生活習慣病を予防する食事を知ろう

生活習慣病とは食べすぎや偏った食事、運動不足など、健康によくない生活習慣を続けることで、ひきおこされる病気です。生活習慣病には、肥満症や高血圧症、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどの病気があります。

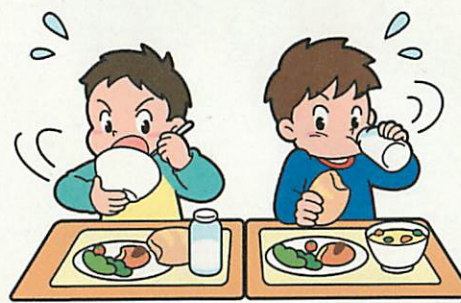
①朝食を食べないことが多い。



②おなかがいっぱいになるまで食べすぎてしまう。



③食べるのが早い。



④毎日スナック菓子やあまいお菓子をたくさん食べ、清涼飲料水をたくさん飲む。



⑤魚料理や野菜料理などはあまり食べない。



⑥夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い。



3つ以上あてはまっ
た人は要注意！

3つ以上あてはまっ
た人は自分の食生活
を見直してみましょ
う。こうした食生活を
続けていると、生活習
慣病になりやすくなり
ます。

