

食事で生活習慣病を 予防しよう

生活習慣病とは？

糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症・
メタボリックシンドロームなど食生活や運動習慣、
休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症に深く関わ
ると考えられている病気のことを言います。

生活習慣病の原因って？

喫煙

過労

ストレス

過剰飲酒

運動不足

高塩分

高脂質

不規則な食事



食事療法のポイント

副菜

身体の調子を整える



主菜

骨や筋肉などの
体をつくる



主食

元気に体を動かす



果物

身体の調子を整える



食事療法は生活習慣病予防の基本です。

「主食」「主菜」「副菜」を上手に組み合わせて
バランス良く食事を食べましょう。