



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
 食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。
 生駒市生活支援課 (74-1111)

生活習慣病について知ろう！

生活習慣病って言葉はよく聞くけれど、具体的にどんな病気なんだろう？と思っている方も多いのではないのでしょうか。生活習慣病を知り、ご自身の健康を考えましょう！

生活習慣病とは、「毎日の生活習慣が原因で起きる病気のこと」です

運動不足、食生活の乱れ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙

などが原因

肥満

高血圧症

糖尿病

脂質異常症

などの生活習慣病を発生

早期発見
生活習慣の改善

初期は自覚症状がないため
放っておくと…

健康寿命の延伸
元気に過ごせる！

重症化

脳卒中、心臓病、糖尿病合併症
(目や腎臓、手足などに支障がでる病
気)などを引き起こすリスクが上がる



生活習慣病の基準値は、自身の健康診査の結果や血液検査データにて確認を

	腹囲	BMI	収縮期 血圧	拡張期 血圧	空腹時 血糖	HbA1c	中性脂肪	HDL コレステ ロール	LDL コレステ ロール
✓ 保健指導 基準値	□ 男性85cm 女性90cm 以上	□ 25以上	□ 130mmHg 以上	□ 85mmHg 以上	□ 100mg/dl 以上	□ 5.6% 以上	□ 150mg/dl 以上	□ 40mg/dl 未滿	□ 120mg/dl 以上

肥満

蓄積した内臓脂肪が
メタボの原因となり
動脈硬化につながる。

食事 運動
禁煙 節酒

高血圧症

動脈硬化を進行させ、
脳卒中や心臓病を
おこす危険を高める。

減塩 運動

糖尿病

糖尿病を放置すると、
合併症を引き起こす
恐れがある。

食事 運動

脂質異常症

脂質のバランスが崩れると、
血液がドロドロになり、
動脈硬化を進行させる。

食事 運動
禁煙 節酒

食事 …腹八分目、主食・主菜・副菜を揃える

減塩 …だしや香辛料を活用する、麺類の汁は残す

運動 …積極的に体を動かす、散歩する、太ももやふくらはぎの大きい筋肉を動かす

節酒 …休肝日をつくる

禁煙 …禁煙方法を見つける

体重をコントロールしよう！

「最近ちょっと体重が増えてきたな～」「お腹周りがキツイな～」など体重や体型について気になることはありませんか？体重は身近な健康のバロメーターです。今回は体重から健康づくりを考えてみましょう！



1. あなたの体重はどの範囲かな？

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{Kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

例) 体重70kg、身長160cmの方 $70\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = \text{BMI } 27.3$

→BMIの範囲を下回っている = 「やせ」、食事摂取量の「不足」

→BMIの範囲を上回っている = 「肥満」、食事摂取量の「過剰」

が、考えられます。

年齢区分	目標のBMI
18-49歳	18.5~24.9
50-64歳	20.0~24.9
65-74歳	21.5~24.9
75- 歳	21.5~24.9

2. いつもどんな食事をしていますか？ あなたの食事はA・Bどちらに近いですか？

A



高カロリー

B



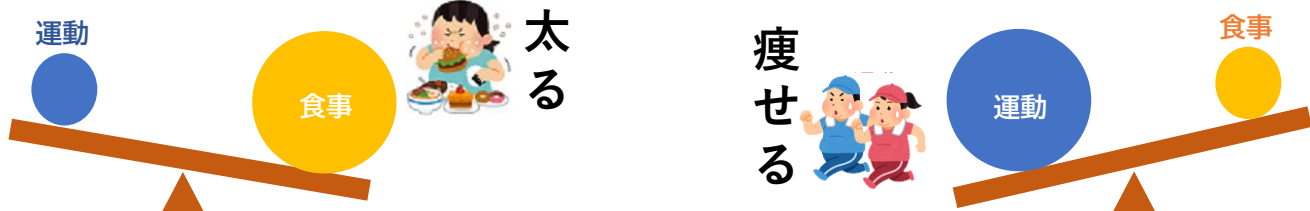
塩分過多

高脂質

A：主食、主菜、副菜の揃った食事
食事のバランスを整えることで、身体に必要な栄養素が揃い、健康を維持できる。

B：偏った食事⇒ 食事摂取量の「過剰」
続けると、栄養のバランスが崩れ、体重が増えたり、生活習慣病のリスクが高くなる。

(1・2を踏まえて) 摂取カロリー(食事)と消費カロリー(運動)のバランスを考え、体重をコントロールし、生活習慣病を予防しましょう。



健康・簡単・お得レシピ

きのこは低カロリーで旨味もたっぷり！
きのここと卵の温かいお蕎麦

【材料 (1人分)】

- ・そば(ゆで).....130g(1玉)
- ・きのこ類.....70g
(なめこ、えのき、まいたけ、えりんぎ、しめじなどお好きなきのこをたっぷり)
- ・うすあげ.....1/2枚
- ・卵.....1個
- ・青ねぎ.....5g
- ・4倍濃縮めんつゆ40cc、水360~400cc、みりん小さじ1
(そばだしはお好みに合わせてお作りください)



1人あたり エネルギー：340kcal
食塩相当量：5.0g

※そばだしを半分残すことで、塩分5.0g → 2.5gに減塩できます。



【作り方】

1. きのこは根元を取り、房をほぐす。うすあげは食べやすいように細く切る。
2. めんつゆでそばだしを作り、きのこ、うすあげを入れ熱を通す。
3. そばを入れひと茹でし、最後に卵を落とし、青ねぎをちらし完成。

