

2月は生活習慣病予防月間です。

一無、二少、三多



生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。「一無、二少、三多」は、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。そのなかで、今年は「少食」について重点的に取り組むことになっています。

全国生活習慣病
予防月間 2024

少食

少食で腸活!

腹八分目の少食によって、
腸内フローラを活性化させ、
健康長寿を
目指しましょう!

腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える

少食 食事は腹八分目に！

「腹八分目に医者いらず」という格言があります。暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの予防・治療の基本は常に食生活にあります。



腹八分目に医者いらず

お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目でやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。とくに、「3つの白（白米・白パン、食塩、砂糖）」の摂り過ぎに注意することと、食物繊維を豊富に摂ることも重要です。もっとも望ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、それに果物、乳製品といわれています。また、食後の血糖値の急激な上昇（食後高血糖）が、肥満や生活習慣病の誘因であることが明らかになっています。食後の血糖値の変動を穏やかにするには、「少食のすすめ」を守りましょう。