

那賀食だより

☆生活習慣病を予防しよう☆

生活習慣病は、名前の通り、生活習慣が原因で発症する病気です。
糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓病などがあります。

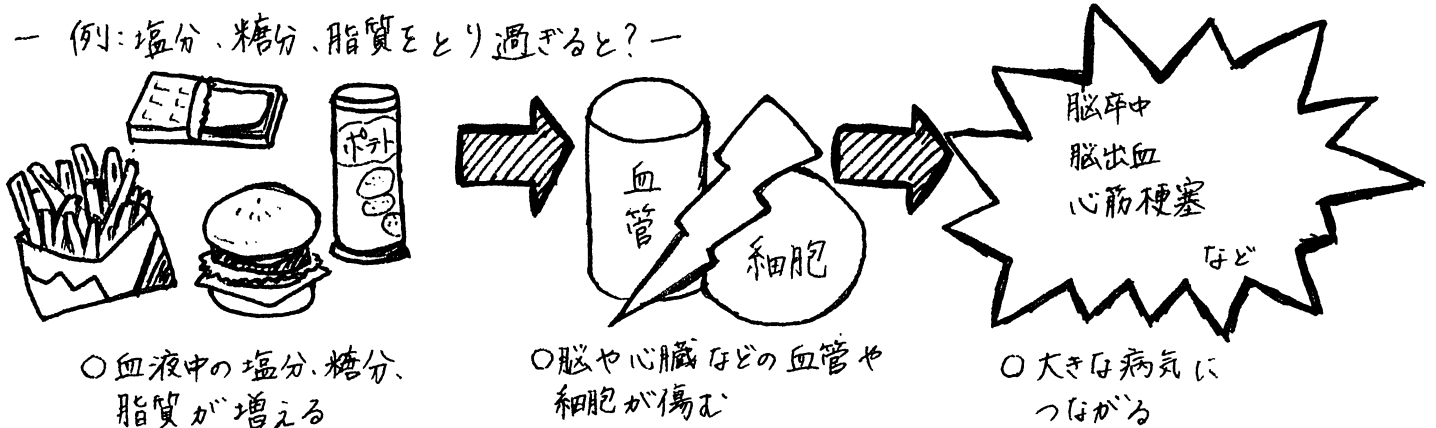
～どのような生活習慣が原因となるの？～



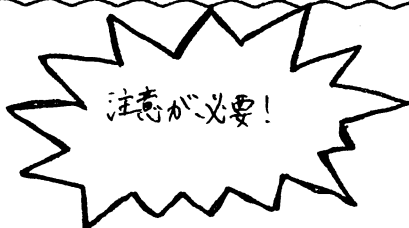
～どうして起こるの？～

望ましくない生活習慣が少しずつ積み重なっていくと、大きな病気につながります。

ー 例：塩分、糖分、脂質をとり過ぎると？ー



～徳島県の現状は？～



- 糖尿病死亡率が高い (H27: 全国ワースト5位)
- 野菜の摂取量が少ない (1日の摂取目標量350gより100g不足)
- 移動手段が車中心となり、体を動かす機会が少ない

今年度は、生活習慣病を予防するための食習慣や生活について特集していきます。