



生活習慣病予防月間

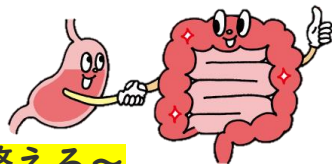
生活習慣病とは

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

全国生活習慣病予防月間
2024テーマ

少食で腸活！

～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～



近年、腸の中に生息している「腸内細菌」が、健康に大きな影響を及ぼすことがわかってきました。便秘や下痢などの症状、過敏性腸症候群などの腸の病気はもちろん、免疫の異常、肥満、2型糖尿病、高血圧、がん、さらに最近では腸と脳、心との関連から睡眠やストレスにまでもかかわることが指摘され、健康的な生活、健康長寿のための腸活が注目されています。



一無、二少、三多で生活習慣病を予防



一無



無煙

二少



少食



少酒

三多



多動



多休

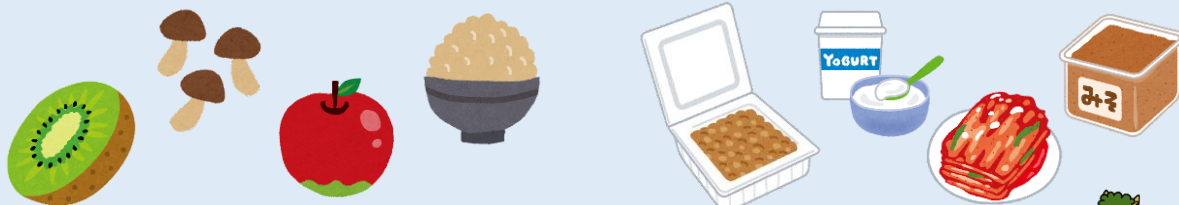


多接

Let's 腸活

腸活では腸内環境を整えるために、食物繊維や乳酸菌が豊富な食品を摂取することが大切です。腸内環境を整える以外にも代謝アップやリラックス効果もあるといわれています。腸活で、体の中からきれいになりましょう！

食物繊維・乳酸菌を多く含む食品



食物繊維

乳酸菌(発酵食品)

