

脳卒中の再発を 予防するために 生活習慣を見直し ましょう

脳卒中の危険因子を御存知ですか。
 高血圧、糖尿病、高脂血症、
 心房細動といった生活習慣病が
 脳卒中の発症に大きく関与しています。
 脳卒中予防のために良い生活習慣を
 確立しましょう。



気軽に相談しましょう

もよりの市町村「保健・福祉」窓口（

- もよりの保健所 松江 保健所 (0852) 23-1315
- 雲南 保健所 (0854) 42-9636
- 出雲 保健所 (0853) 21-8785
- 県央 保健所 (0854) 84-9821
- 浜田 保健所 (0855) 29-5552
- 益田 保健所 (0856) 31-9546
- 隠岐 保健所 (08512) 2-9713
- 黒木保健環境グループ (08514) 7-8121



島根県健康福祉部健康推進課

よい食習慣を心がけましょう

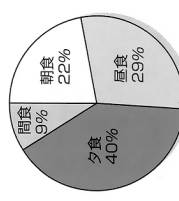
1. 毎食規則正しく食べて、生活リズムをつくりましょう

- 毎日のよりよい食習慣は健康の基本
- 食事時間を守り、1日3食よくかんで食べましょう
- 1日の源である朝食をしっかり食べ、夕食は軽くしましょう
- 間食はできるだけ控えめにしましょう
- コーヒーやアルコール等の嗜好食品は控えめにしましょう

■ 1日3食きちんと食べましょう

平成16年度島根県健康栄養調査(アンケート調査)で男性の8.7%は
 欠食をすることが多いと答えており、中でも20歳代では男性、女性と
 も約2割の人が欠食をすると答えました。

食事別エネルギー摂取割合



平成16年度島根県健康栄養調査結果では朝食の割合が軽く夕食に偏りすぎています。

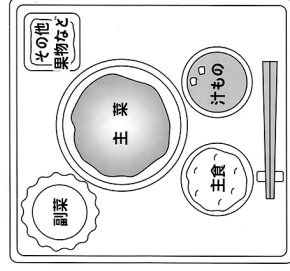
2. バランスよく食べ、血管を丈夫にしましょう

■ 栄養バランスを考え、偏りのない食生活を心がけましょう

6つの食品群からまんべんなく食べましょう。特に、血管を丈夫にする
 良質のたんぱく質は多すぎても少なすぎても脳卒中を引き起こします。
 適正量を食べましょう。

■ 主食・主菜・副菜をそろえて

平成16年度島根県健康栄養調査では朝食のおかすの平均が1.9品し
 かありません。例えば、トーストとコーヒーや牛乳のみ、ご飯と漬物やふ
 りかけのみのような簡単な食事ですませてしまいます。
 毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べてみましょう。



塩分のとりすぎに注意。汁ものには塩分が多いため、汁ものは控えめに。主食・夕食には汁ものはつけません。

1日当たりの食品群目安 (g)

	20~60歳	
	男性	女性
魚	70	60
肉	50~60	40~50
卵	40~50	40~50
大豆製品	70~80	70
牛乳	200	200

六つの基礎食品

