

**生**活習慣病は、不健康な生活習慣を続けることで、体へ大きな負担を掛け、その結果、命に関わる病気へと進行してしまうことが分かっています。

不健康な生活習慣を改善することで、命に関わる病気への進行を抑えることができます。生活習慣を大きく変えることは難しくても、今日から少しだけ意識した生活をしてみましょう。

**改善しないとう進行します**

**不健康な生活習慣**  
高カロリーな食事、塩分・脂肪の過剰摂取、運動不足、過度な飲酒、喫煙など

**生活習慣病**  
高血圧、肥満症、糖尿病、高血圧症、高脂血症など

**重症化・合併症**  
心筋梗塞、脳卒中、糖尿病の合併症など

生活習慣の改善で、進行を抑えることができます。

年齢的には、50歳代までは低調ですが、60歳を過ぎると大幅に対象が増えます。

**生活習慣病の改善**

まず大事になるのは、運動習慣、次に食生活改善、禁煙、飲酒を控えるなどが改善につながります。

では、どのくらいを目安にすればよいのでしょうか。日常生活で歩く目安は、男性であれば1日に9200歩、女性は8300歩を目指し、運動は、1回30分以上を週2回以上です。食生活では、塩分の摂取量を8g未満、野菜の摂取量を350g以上とすることを目安にすればよいとされています。

**自分ではなかなか難しい食生活の改善**

バランスの取れた食生活を意識しても、毎日となると続けるのは大変です。そんなときに、食Navileレストランこもれびを活用してみましょう。栄養バランスやカロリーを考えたスマート定食・プラチナ定食を週替わりで提供しています。

**特集 今こそ改善生活習慣!**

**高血圧症と糖尿病にご注意!**

生活習慣病と診断された人の割合は広島県より府中市の方が高くなっています。病名別では、高血圧症と糖尿病の割合が上回っています。

	府中市	広島県
生活習慣病	51.8%	46.3%
高血圧症	64.9%	61.0%
脂質異常症	58.2%	60.6%
糖尿病	50.1%	46.3%
虚血性心疾患	18.5%	19.3%
高尿酸血症	9.7%	11.9%
脳血管疾患	5.1%	5.7%

※国民健康保険に加入している人を対象とした調査。

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係 (リ・フレ内) ☎47-1310

**こもれび5つのこだわり**

- 1、野菜をたっぷり使用**  
1食100〜150gの野菜を使用しています。噛む回数が増え、満足感が出るように工夫しています。
- 2、薄味だけおいしい!**  
塩分は約3g未満で薄味ですが、味付けや風味を工夫しておいしく味わえるようにしています。また、薄味の感覚に慣れる場所としての役割を担っています。自宅の味と比較してみてください。
- 3、定食形式で提供**  
定食は単品料理と比べ、1日に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。
- 4、地元の新鮮な旬の食材を使用**  
できるだけ地元の新鮮な旬の食材を使用し、安心・安全な食事の提供を目指しています。
- 5、栄養士が考えた献立!**  
こもれびレストランで提供しているスマート定食とプラチナ定食は栄養士が考えた献立です。

**営業時間** 9:30~16:30  
**ランチタイム** 11:00~16:00  
**定休日** 土・日曜日、祝日  
食Navileレストランこもれび  
府中市鵜飼町555-3・府中市民病院1階・☎45-8412

600~700kcal  
**オススメはコレ プラチナ定食 600円**  
高たんぱく質を基本とした、栄養士が考えたメニュー。

誰でも利用できる

食Navileレストラン  
**こもれび**で  
食生活を改善

500~600kcal  
もう一つのオススメ  
**スマート定食 600円**  
野菜が100g以上入った、生活習慣病予防メニュー。

アフタードリンク1杯  
**無料券**  
※この券を持参し、定食を注文した人に限ります。1枚で同伴者1人まで有効。  
有効期限 平成30年1月31日(水)まで