



Innovation for **NEW HOPE**



生活習慣病



一無、二少、三多

生活習慣病の予防には、日頃から生活習慣を整える必要があります。若い頃からその予防に努めることが大切です。そこで意識すべきは、「一無、二少、三多」です。これは日本生活習慣病予防協会の顧問である池田義雄氏が1991年に提唱した標語です

○一無

これは無煙、禁煙を求めています。たばこの煙には7000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、そのうち70種類以上に発がん性が確認されています。

○二少

これは少食と減酒を求めています。身体機能を健康な状態で維持するためには暴飲暴食を控え、腹7~8分目でやめるよう心がけるのが重要です。しかし食べなさすぎによる痩せすぎにも要注意です。それだけでなく、食事の際は偏食をせずに、バランスの良い食事をするようにしましょう。また、飲酒にも十分に気をつけなければなりません。アルコール健康障害になると日常生活に支障をでます。

○三多

これは多動、多休、多接を求めています。まず多動とあるように、座りっぱなしを避け体をできる限り動かす必要があります。次に多休とは睡眠をしっかりとることが必要なことを示しています。理想的な睡眠時間は6~8時間とされています。しかし睡眠だけでなく、休日に心身ともにリフレッシュする機会を設けることも大切です。そして多接は多くの人、事、物に触れてイキイキした生活を送ることの重要性を説いています。社会や人とのつながりが健康障害を予防することは科学的に証明されています。

一無、二少、三多®



生活習慣病予防アクションプラン

生活習慣病にならないよう今からでも心がけることができるようアクションプランを提供します。面倒でも毎日の意識が必ずみなさんの人生を豊かにします。自分への投資だと思って是非活用してください。

	day1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
たばこを吸わなかった														
標準体重×25-30kcalのカロリーを摂取														
3食食べた														
塩分摂取量が6g未満														
毎食野菜をとった														
純アルコール量が男性なら40g、女性なら20g以下														
30分以上運動をした														
6～8時間寝た														
自分の趣味に時間を使った														
多くの人とふれあった														



参考：日本生活習慣病予防協会「一無、二少、三多とは？」

(<https://seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php>) 2025/8/6最終アクセス



アルコール









アルコールの危険性

お酒は楽しい時間を演出してくれる一方で、飲みすぎると健康に大きなリスクをもたらします。長期間にわたって多量の飲酒を続けると、脂肪肝・高血圧・糖尿病・がんなどの生活習慣病を引き起こす可能性があります。また、短時間に大量のアルコールを摂取することで急性アルコール中毒を引き起こされる可能性もあります。とくに大学生のうちは、自分の限界を知らずに飲みすぎてしまうことが多いため注意が必要です。1日あたりの純アルコール量摂取量が男性は40g、女性は20g以上だと生活習慣病のリスクが高まるといわれているため、これを上回らないよう日々心がけましょう。

純アルコール量20g変換の目安

純アルコール量(g)

= お酒の量(ml) × {アルコール度数(%) ÷ 100} × 0.8

ビール (5%)		中びん1本
日本酒 (15%)		1合
チューハイ (7%)		1缶
ワイン (12%)		グラス2杯
焼酎 (25%)		グラス0.5杯
ウイスキー (40%)		ダブル1杯



塩分



塩分の摂り過ぎ

ラーメン・お弁当・スナック菓子など、手軽でおいしい食べ物には、意外と多くの塩分が含まれています。しかし塩分をとりすぎると、体に余分な水分がたまりやすくなり、高血圧の原因になります。そのまま放っておくと、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、命に関わる生活習慣病につながることもあります。日本人の1日あたりの塩分摂取目標は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満(理想は6g未満)とされているため、今のうちから塩分の摂り過ぎには気をつけるようにしましょう。

食品の塩分量





Innovation for
NEW HOPE

Innovation for NEW HOPEの公式サイトはこちら→

