なぜ 足立区民の健康寿命は 都平均より約2歳短いのか

（平成24年9月現在）※

足立区民の健康寿命は都民の平均より約2歳短いことをご存知でしたか？
区では、糖尿病をはじめとする生活習慣病がその原因であると分析しています。
今後10年をかけて、区はその解決に向けて取り組んでいきます。

その解決策は
裏面に

自覚症状は無かった

若い頃からスポーツをやっていたので健康には自信がありました。だから健診の結果を軽く受け止めていたんです…
（区内在住Tさん）

撮影協力：足立区医師会

※平成30年3月現在、都との差は約1.5歳に縮んでいます。

糖尿病リスクを減らすために

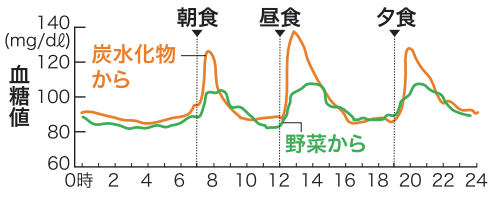
そうだ、野菜を食べよう
あだち ベジタベライフ

解決策とは？

野菜を食べよう！
野菜から食べよう！

① 野菜から食べる（ベジ・ファースト）

- 食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の急上昇を抑え血管を守ります。
- 動脈硬化を防止し、心筋梗塞や脳梗塞など生活習慣病の予防に役立ちます。



京都女子大学　今井佐恵子教授
梶山内科クリニック　梶山静夫院長
J.Clin.Biochem.Nutr.,54,7-11(2014)より

保健師に聞く
生活習慣病にならない3つのポイント

② 1日の摂取目標は350g 野菜を3食しっかり食べる

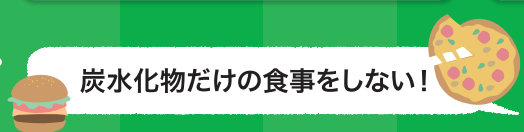
野菜には食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

- 食物繊維は便秘を防ぎ、大腸がんの発生を抑えます。
- ビタミン、ミネラルは体の調子を整える様々な働きをしています。
- ほうれん草やにらなどに多く含まれるカリウムは、血圧を下げる働きがあります。

③ 野菜をよくかんで食べる

- よくかむと満腹感が早く得られるので食べ過ぎを防ぎ、肥満を防止します。
- かむことで脳が活性化され、集中力や記憶力が上昇します。

日々の食事に気をつけて！



炭水化物だけの食事をしない！

甘味飲料を控える！

糖尿病って・・・

体質やストレス、過食・肥満などが原因で血糖値の高い状態が続き、血管が傷つけられ全身が蝕まれていく病気です。かなり重症になるまで自覚症状はほとんどなく、悪化すると心筋梗塞、脳梗塞や失明、さらには腎不全から人工透析を受けることになる場合もあります。

菓子パンやもりそばだけの食生活にのどが渇いたら甘いジュースで水分補給、その上、テレビやパソコンの前に座りっきり、なんて生活をしていませんか？食生活をはじめとする毎日の規則正しい生活の積み重ねが、将来の糖尿病リスクからあなたを守ります。

野菜かんたんレシピはこちら
足立区　かんたんベジレシピ　検索

足立区こころとからだの健康づくり課
TEL 03-3880-5433
FAX 03-3880-5602

「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区