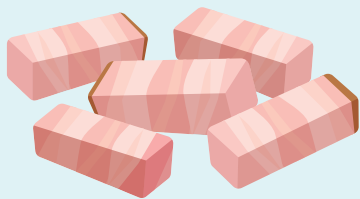


クイズで見直す

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS生活習慣
間違い探し今回のテーマ/
心疾患心疾患のリスクを高める、
間違った習慣はどれ？

A

自炊の際、時短のために
加工食品を頻繁に使う

B

無理のない範囲で
ウォーキングを続けている

C

サツマイモやキノコが
好物で毎日食べている

COLUMN

心臓に負担をかけない生活習慣を意識!

心疾患は心臓に起こる病気の総称で、心臓の働きに異常が
起こり、血液循環が上手くいかなくなることで発症します。

飽和脂肪酸を過剰に摂取すると、血中のLDLコレステロー
ルが増え心疾患のリスクが上がります。ベーコンやコンビー
フなどの加工品に多く含まれるため注意しましょう。予防す
るには適度な運動を心がけ、野菜や果物を食べましょう。中
でも、キノコや海藻、イモは食物繊維を多く含む食材で
す。食物繊維は血中の余分なコレステロールや塩分を排出
するだけでなく、血糖値の上昇も抑えてくれます。ただし、果
物やイモ類は糖質も多く含んでいるため適量を守りましょう。

●日本人のおもな死因

1位	がん	24.3%
2位	心疾患	14.7%
3位	老衰	12.1%
4位	脳血管疾患	6.6%

がん、心疾患、脳血管疾患を
総称して3大疾病というよ

出典:厚生労働省「令和5年 人口動態統計(確定数)の概況」