

日本心臓財団

健康ハート10か条

- 1 血圧とコレステロールを正常に。（太りすぎ、糖尿病には注意して）
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6g未満を目標に）
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。（1日、30食品を目標に）
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診わすれずに。（毎年1度は健康診断）



大濠内科 では、『健康ハート10か条』をおすすめしています



大濠内科