

Life's

Essential

8+1



Sleep

睡眠
1日7~8時間
寝るようにしましょう
22~23時に寝るのがbest



Blood pressure

家庭血圧は
115/75にしましょう
減塩
運動
睡眠



Meal

野菜/果物/魚
バランスよく摂りましょう
野菜 350g以上
果物 200g



Smoke

禁煙しましょう
Fight!!



Teeth

3ヶ月に1度
メンテナンスしましょう
歯石除去
歯周病予防



Lipid

脂質の多い食品は
控えましょう
お菓子ほどほどに



Blood sugar

血糖値を安定
させましょう
腹八分
規則正しく
よく噛んで



Motion

運動しましょう
有酸素運動 150分/週



Body weight

BMI 22~25を
目標にしましょう