

# ～ 栄養豆知識 ～

2026年2月号

## 一無・二少・三多で生活習慣病を予防しよう！

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めています。

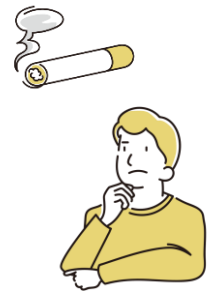
日頃の体調やからだの変化など、自分自身の健康に目を向けることが大切です。

今月は、日本生活習慣病予防協会が提唱している健康標語「一無（いちむ）・二少（にしょう）・三多（さんた）」について紹介します。

### 無煙・禁煙

たばこの煙には、7,000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種類以上には発がん性が確認されています。

禁煙のメリットは病気のリスク軽減だけでなく、お肌の調子が良くなることや、たばこ代をほかの楽しみに使えるなどといったことも挙げられます。



### 少食

食べ過ぎは肥満や食後の高血糖を招きやすく、生活習慣病の発症にも関連します。

日頃の食事量を見直して、腹八分を意識してみましょう。

朝食をしっかり取ると、代謝が高まり日中のパフォーマンスが上がるほか、間食のとり過ぎを防ぐこともできます。



### 少酒

適度な飲酒はリラックス効果もありますが、生活習慣病に関わる高血圧や脂質異常症などにはお酒の飲みすぎが関係しているといわれています。

1日の適量の目安は日本酒なら約1合です。美味しく・長くお酒と付き合うためにも適量を意識しましょう。



### 多動

「スッキリした！」と思えるくらいの軽さの運動は、リフレッシュ効果もあるといわれています。

当センターの健康運動指導士によるストレッチもおすすめです。

[【2月のストレッチはこちら】](#)



### 多休

自分自身に合った睡眠時間や、仕事の合間にとる休憩も大切です。

心身ともにリフレッシュできる「好きな時間」をつくりましょう。



### 多接

人や物、出来事と関わることで得られる喜びもあります。

ご自身のペースでできる趣味も良い刺激となるためおすすめです。

