

健康補助食品

# イチョウ葉エキス

毎日の健康維持に

バコパモニエラエキス

ホスファチジルセリン

DHA (ドコサヘキサエン酸)

EPA (エイコサペンタエン酸)

大豆レシチン

マカダミアナッツ

# GINKGO BILOBA



フラボノイドやテルペンを多く含み、ヨーロッパ各国やアメリカなどで、さまざまな研究が行われ、注目を浴びているイチョウ葉。「イチョウ葉エキス」は、高品質かつ安全なイチョウ葉エキスに、DHAやレシチンなどを配合した栄養機能食品です。

栄養成分表示[1日6粒(1.08g)当たり]

エネルギー	3.03kcal	炭水化物	0.21g
たんぱく質	0.20g	ナトリウム	0.10mg
脂質	2.32g		

■お問い合わせは

イチョウ葉エキス  
64.8g(180mg×360粒)  
希望小売価格 15,750円(税込)

お召し上がり方 1日6~12粒を水またはお湯等でお召し上がりください。



製造者: 株式会社 アイテラス 富山市馬瀬口285番地2

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを



# 生活習慣病マメ知識

## 「生活習慣病」ってなに？

長年にわたっての生活習慣（食事・嗜好・生活態度・職業特性等）によっておこる病気のことをいいます。

## 「生活習慣病」はどのような病気？

代表的な生活習慣病は下記のような病気です。

高血圧 高脂血症 糖尿病 動脈硬化

心筋梗塞 脳卒中 認知症



甘いもの  
ダイスキ!

過食(肥満)

生活習慣病は  
長年の習慣が原因!



最高、仕事後のビール!

過剰飲酒



タバコめっちゃなう!

喫煙

## あなたは大丈夫ですか? 「あぶない生活習慣」アレコレ

### ストレス

過度なストレスは、私たちにとっては、からだをいためる原因になります。精神・神経の異常や、不眠、心拍増加、胃液分泌増加（胃・十二指腸潰瘍）、血圧の上昇、動脈硬化、月経異常、免疫力（病原菌などへの抵抗力）の低下で、感染しやすくなったり、ガンの引きがねにもなりかねません。

### 不規則な生活

私たちのからだには「生体リズム」という、自然にそなわった健康維持機能が働いています。血圧は昼が高く、夕方から夜にかけては低くなります。体温・脈拍・肺活量・体力・気力・脳の活動などは、午後ピークとなり、夜は低くなるように設計されています。夜ふかししたりしますと、この生体リズムが乱れ、からだにいろいろな障害が生じることになります。

### まちがった食生活

過食や、かたよった栄養の摂取、不規則な食事時間などのまちがった食生活を、長年続けていると、肥満や健康障害の問題を生じることが少なくありません。

### アルコールとタバコ

アルコールは適量ならば、健康にも役立ちますが、飲みすぎは、肝臓障害やアルコール依存症（中毒）にもなりかねません。タバコは、まさに“百害あって一利なし”で、害の方が圧倒的に多く無意味です。

ストレス・過労

夜更かし

過食・偏食

過剰飲酒

喫煙



## 日常生活のこれだけは、すぐ改善しましょう!

### 肥満

肥満は、糖尿病や、高脂血症や高血圧、心筋梗塞、脳卒中にもなりやすく、適正体重にしましょう。

### 食生活

規則ただしく、栄養のバランスを考え、より多くの食材（1日30品目以上）をとるようにしましょう。動物性脂肪の取りすぎに注意しましょう。食塩もセーブしましょう。

### アルコールとタバコ

アルコールは、少量は可です。ただし1日にビールなら大瓶1本、ウイスキーなら70cc、日本酒なら180cc、ワインなら200ccまでにしましょう。タバコはやめましょう。

「健康習慣」で  
よりよい人生を  
エンジョイ!



ほとんどの「生活習慣病」は循環器系疾患\*です。  
また全てに「活性酸素」が悪い影響をしています。

\*循環器系疾患とは、血管と血液の不調が原因で起こる病気の総称です。