

目次

はじめに	1
生活習慣病の予防は、日頃のライフスタイルしだい!	3
予防は決して難しくない	5
とりすぎに注意! カロリー、脂肪、塩分、糖分	7
栄養バランスのよいメニューの選び方	9
アルコールとりの上手なつきあい方	10
運動不足を解消しよう	11
転倒予防のための運動	13
睡眠・休養をしっかりとろう	15
よいストレス解消法・わるいストレス解消法	17
健診の検査項目の基準値、知っている?	19