

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 15,000円+税

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
大好きキー！



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

タバコめられな〜！



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、午後にピークとなり、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 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 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。