

生まれてきてくれて  
ありがとう



# 耳よりニュース Vol.34

2017年12月20日号

こんにちは。愛媛県の健康管理士、尾崎千秋です。  
12月に入り、ぐっと寒くなりましたね。体調管理をしっかりして楽しんでください！今月は「毎日の習慣と健康」がテーマです。



## ～よくある忘年会での話～ あなたはどっち？

12月は忘年会やクリスマスなど、イベント続きの1カ月。今日は、そんな忘年会でよく聞くお話です。  
AさんもBさんも45歳、同じ職場の同僚仲間。忘年会での2人の話題は、秋の**健康診断の結果**でした。  
Aさんは全て正常値で「健康」と言われたのですが、Bさんは「**高血圧・高脂血症**」と診断され、**投薬**を開始していました。

同じ年齢なのに、この違いは何でしょうか？その原因は実は**2人の習慣**にありました。

### Aさん



夕食は簡単に  
**一汁三菜** ¥600  
+  
栄養補給のため  
**野菜ジュース1杯** ¥476



合計 1,076円

### Bさん

夕食は外食か惣菜  
(トンカツ定食) ¥880  
+  
ビール1杯 ¥450



合計 1,330円

たったこれだけの違いが



健康！



高血圧です。  
高脂血症です。  
お薬2種類出します。

毎月薬代 -2500



### ～病気の値段？～

その後も、Bさんは毎食後に、薬を飲む生活になりました。  
お薬を飲んで病気が治るのなら良いのですが……。残念ながらBさんはこの生活が一生涯続くことになりそうです。

毎日の積み重ねが「健康」も「病気」も作っていきます。  
あなたが作るのは、健康ですか？  
病気ですか？

「**病気は千もあるが、健康は一つしかない**」とされている通り、  
病気の素→「バランスの悪い食事」  
健康の素→「バランスの良い食事」



毎日の栄養不足を補うのなら、砂糖たっぷりの野菜ジュースではなく、しっかり栄養が補える良質のアロエジュースがおすすめ。  
皆さんは今後も今よりもっと、自分の体を大切にしていきたいでしょう。



次号は、富山県の健康管理士 芝田瑠美先生です。お楽しみに！