

日々の活動量を上げましょう

いつもより多く歩く

1日 8000~10000 歩 歩いている方に健康寿命が長いと言われています。



歩数と時間の目安は… 10分の歩行で約 1000 歩

日常生活の中で体を動かすことを増やす

自宅

- ◆TV を見ながらストレッチングや筋トレをする
- ◆子どもと身体をつかって思いっきり遊ぶ
- ◆買い物を徒歩や自転車に変える
- ◆掃除の回数を増やす…など

外出先

- ◆なるべく階段を利用する
- ◆一駅手前から歩く、少し遠回りをする
- ◆普段より少し大きな歩幅で歩いてみる
- ◆違う階のトイレを使う…など



カロリーを抑えバランスの良い食事を心がけましょう

朝昼晩、規則正しくバランスよく食べる

食事をする際に大切なのは、欠食せずに朝・昼・晩の三食規則正しく食事をすることです。

食事内容も主食・主菜・副菜とバランスのとれたものにします。

主食

ごはんやパンなど



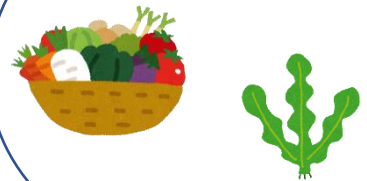
主菜

魚、肉、大豆製品など



副菜

野菜、海藻など



外食が多い人⇒できるだけ和定食のようなエネルギーが低めで主食・主菜・副菜のバランスが取れるものが良いでしょう。

朝食をとる習慣がない人⇒起きてから時間がたつと食べられるのであれば、職場に着いてからおにぎりやパン、果物、ヨーグルトなどをとっても良いでしょう。

手軽に野菜を取りたい人⇒生で食べられるトマトやキュウリなどを常備し、カット野菜や冷凍野菜を利用しましょう。