



～今日からはじめる健康づくり～

+10分 身体を動かそう！

10分多く身体を動かすことで
生活習慣病の発症が3.6%低下すると
いわれています。

いつもより10分
多く歩いてみましょう



エレベーターより
階段を使いましょう

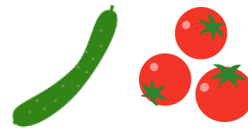


掃除もいい運動になります

+1皿 野菜を食べよう！

日本人の平均野菜摂取量は、約70g(1皿分)不足しています

野菜には主にカリウム、ビタミン、食物繊維が含まれ
血圧の上昇、血糖値の上昇、コレステロールの吸収を
抑える等の働きがあります。



そのまま食べられる
野菜を常備しましょう



面倒な下ゆでは
電子レンジで



時間があるときに
作り置きしておく便利です

禁煙しよう！

禁煙後早ければ1カ月でせきやたんなどの呼
吸器症状が改善され、2～4年後には虚血性心
疾患や脳梗塞などのリスクが低下します。



今日から禁煙宣言！
まずはタバコとライターの
処分から！

良い睡眠を とろう！

適正な睡眠時間を確保している人は、生活習
慣病やうつ病の発症のリスクが低いことがわ
かっています。(成人は6～8時間を目安に)



寝る前のスマホは
控えましょう

就寝の1～2時間前に入浴を
(ぬるめのお湯で15～20分)



今の自分の身体の状態を知ることも大切です
病気の予防と早期発見のためにがん検診や健診を受けましょう

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」です

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。 [スマート・ライフ・プロジェクト](#)



食事をおいしく、バランスよく

健康なからだづくりのためには、体に必要な栄養素を多様な食品からバランスよくとることが大切です。その秘訣は、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。



特に副菜の“野菜”が不足している人が多いです！

**野菜の
1日の摂取目標量は
350g！**

野菜をたくさんとるには…

家庭での工夫

ゆでる、炒める、煮るなどで野菜のかさを減らして、たくさんとりましょう。

野菜の和え物



野菜炒め



野菜の煮物



野菜を用意するのが面倒なときは、カット野菜や袋入り野菜、冷凍野菜を利用しましょう。



汁物に野菜をたっぷり入れて食べましょう。

外食での工夫

なるべく野菜の入っているメニューを選びましょう。

幕の内弁当



冷やし中華



ピビンバ



野菜の小鉢やサラダなどを1品追加。



付け合わせの野菜は残さず食べましょう。



食事があなたの身体を作ります！今日からバランスのよい食事を心がけましょう。

