

運動と食事で肥満・生活習慣病を予防・改善しよう

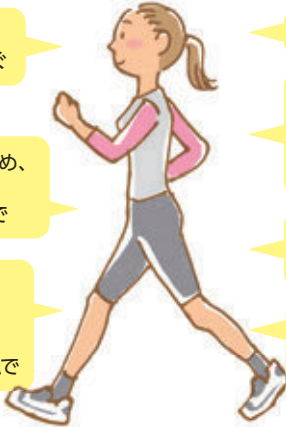
生活の中で体を動かす工夫を!

ウォーキングのポイント

顎は引いて
視線はまっすぐ

お腹を引き締め、
腰を前へ
押し出す感覚で

歩幅は
いつもより
ちょっと広め
サッサのリズムで



背筋を伸ばす

肩の力を抜いて、
肘を曲げ
腕は後ろに
引くように振る

着地はかかと
からつま先へ

後ろの
足の付け根が
伸びるように歩く

加齢とともに、下肢の筋力は落ちていきます。
筋力維持にも、ウォーキングが効果的です。

10分体を動かすと消費できるエネルギーは?

| | 歩行 | ジョギング | 自転車 |
|--------|--------|--------|--------|
| 体重50kg | 20kcal | 50kcal | 25kcal |
| 体重60kg | 20kcal | 60kcal | 30kcal |
| 体重70kg | 25kcal | 70kcal | 35kcal |
| 体重80kg | 30kcal | 85kcal | 40kcal |

注意メモ

- 息は止めず、呼吸を意識する
- 歩く前にはストレッチ!
- こまめに水分補給!
- 体調が悪い時は休む
- 無理せず、時間や距離を
少しずつ伸ばしていく

やってみよう! プラス10



自宅で…歯磨きしながら
かかとの上げ下げ



職場で…昼休みに
デスクでストレッチ



外出先で…
ウィンドウショッピングしながら
背筋をのばして歩いてみる



バス停を1つ手前で
下車して歩いてみる

野菜は、 1日5皿分をめざそう!

1日に必要な野菜は350g以上 加熱調理してもOK!



生の状態では

料理すると



5皿の
野菜料理

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムを体外に排泄する手助けをしてくれます。
(腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。)

350g
食べるための
ポイント

●1日3食しっかり食べましょう

1日に5皿分の野菜を食べるには、朝食がとても大切です。簡単な野菜料理を取り入れてみましょう。

●主食、主菜、副菜をそろえましょう

主食、主菜、副菜の3つの組み合わせを意識して食事することで、野菜をしっかりとることができます。

●食べ方を工夫しましょう

野菜は加熱すると柔らかくなり、かさが減ってたくさんの量をとることができます。