

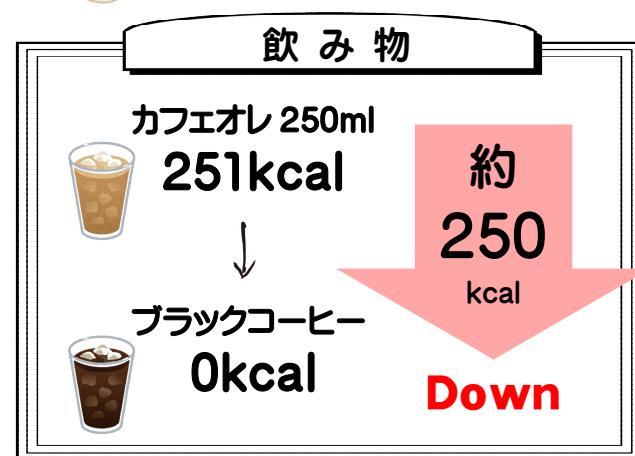
食事と運動を組み合わせて、できることから取り組んでみませんか？

食 事

上手に選んでカロリーダウン

栄養成分表示 〔1袋(○○g)当たり〕	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

パッケージの栄養成分表示をチェックしよう！



お 酒 アルコールはほどほどに楽しもう

アルコールの過剰摂取は生活習慣病のリスクを高めます！週に1回は休肝日を！

アルコールの適量は、純アルコールに換算すると1日あたり20g程度です。



日本酒
180ml(1合)

ビール
500ml



ウイスキー
60ml

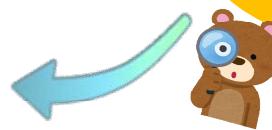
1日あたり20g程度の純アルコールってつまりどれくらい？



ワイン
200ml



焼酎 100ml



※女性や高齢者は、これらの半分量が目安です。

運動

今より10分多く体を動かしましよう



外出先で・・・

- 歩幅を大きく、早足で歩く
- 電車やバスに乗ったときはなるべく立つ
- できるだけ階段を利用する
- お店の入口から遠い場所に駐車する
- 自転車や徒歩で買い物に行く

家の中で・・・

- 立っている時間を増やす
- 掃除や洗濯などの家事をキビキビ行う
- 歯を磨きながら足を上げ下げする
- テレビを見ながら筋トレをする
- 寝る前にストレッチをする

運動

歩数も増やして病気を予防しましよう



身体活動と予防できる病気

歩 数	中強度*の活動時間	予防できる病気
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	心疾患, 脳卒中
7,000 歩	15 分	がん, 動脈硬化, 骨粗しょう症, 骨折
7,500 歩	17.5 分	筋減少症, 体力低下
8,000 歩	20 分	高血圧症, 糖尿病, 脂質異常症

* 少し息があがる程度の運動のこと(早歩き, 犬の散歩, 階段を上る等)

中之条研究より:青柳幸利氏(東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長など)が中心となり,群馬県中之条町の65歳以上の全住民である約5,000人を対象に,平成12年以降継続して実施されている,日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究。

こちらもあわせてチェック!

谷本先生の超リフレッシュ体操



オガトレあんしんトレーニング

