

食事と運動を組み合わせ、 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(〇〇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！



コンビニ商品

おにぎり+
カップラーメン

526kcal



約
150
kcal

おにぎり+サラダ+ゆで卵+
わかめスープ

376kcal



Down

間食

ポテトチップス1袋
+ コーラ 350ml

493kcal



約
320
kcal

ポテトチップス 1/2袋+
無糖炭酸水 350ml

166kcal



Down

飲み物

カフェオレ 250ml

251kcal



約
250
kcal

ブラックコーヒー

0kcal



Down

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



ワイン
200ml



焼酎 100ml

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？



※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ょう



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ょう



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。

こちらをあわせてチェック！

谷本先生の超リフレッシュ体操



超リフレッシュ体操

検索

オガトレあんしんトレーニング



オガトレ メタボ

検索