

# 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  **約 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  **約 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。



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。

## こちらもあわせてチェック!

### 谷本先生の超リフレッシュ体操

(厚労省:SMART LIFE PROJECT)

おうちプラステン  
**+10**  
超リフレッシュ  
体操

超リフレッシュ体操

おうち時間が長くなって、  
運動不足になっていませんか?

検索

### オガトレあんしんトレーニング

(宮城県:みやぎ健康 3.1.5.0 宣言!)

脱!メタボ体型 10min

オガトレ メタボ

ストレッチ+低負荷スクワット  
であんしんトレーニング!

検索