

### 3つのポイントとは……

#### ①食事は量と質のバランスが大切!!

栄養バランスのよい食事メニューとは、主食・主菜・副菜が揃っていること。栄養バランスのよい食事を1日3食規則正しく食べましょう。食べすぎ飲みすぎには気をつけて。

#### ②運動は+10(プラス・テン) から……

体を動かすことは生活習慣病の予防に効果があります。「プラス・テン」を合言葉に、まずは10分、今よりも少しでも少しか多く歩いたり、家事や仕事などでこまめに動いたりしましょう。

#### ③禁煙あるのみ!!

日本人の病気と死因の原因として、たばこは最大の危険因子です。たばこは動脈硬化を飛躍的に進行させます。たばこをやめたいと思った人は医療機関で禁煙治療を考えてみてはいかがでしょうか。



さて、今年の冬はいかがお過ごしでしたか?

Aさんは『夏場の体重と、冬場の体重に差が出る』といます。体重の変化には生活活動量(生活の中で体を動かす割合)の違いが大きく影響してくるようです。たとえ、食事の内容が夏場と変わらなくても、生活活動量が減ってしまえば食事から得られたエネルギーは余ってしまい、脂肪細胞へと蓄えられ結果体重が増えてしまうのです。

また、Bさんは『冬の過ごし方が、春からの仕事に影響する』といます。冬に体重が増えなかったことで、春からの農作業を行うのにとっても体が軽いのだそうです。膝や腰への負担も少ないためか痛みも少なくよかったです。

AさんもBさんも特定健診受診をきっかけに知り合い、お話をうかがうようになりました。健診結果を活用し、Aさんは気づき、Bさんはやってみたらいいことがありました。生活習慣病の予防のためにもメタボリックシンドロームの要因である内臓脂肪を減らすことは大切です。まずは、定期的な体重測定と、年一回の健康診断を活用ください。

.....



### 野菜足りていますか?

～こうすると野菜がたくさん食べられます!～

野菜やきのこ類は、加熱して煮物や炒め物などにしてから食べると「かさ」が減って、生で食べるときの3～5倍多くとることが出来ます。ちょっとした工夫で野菜をたくさん食べることが出来ますので、野菜をたくさん食べて、健康な生活を送りましょう。



#### ●家庭では……

- ・野菜サラダよりも、茹でて和え物、酢の物などにする。
- ・スープや汁物の具に野菜を多量に入れる。
- ・主菜に迷ったら、肉や魚と野菜をたっぷり入れて、寄せ鍋にする。
- ・すぐに使える冷凍野菜をストックしておく。

#### ●外食のときは……

- ・単品よりも定食を選ぶ。
- ・似たようなメニューなら、野菜が多く入っているものを。
- ・野菜の小鉢などを一品追加する。

