

食事改善のポイント8か条

1. 1日3食が基本!

2. バランスのよい食事を!

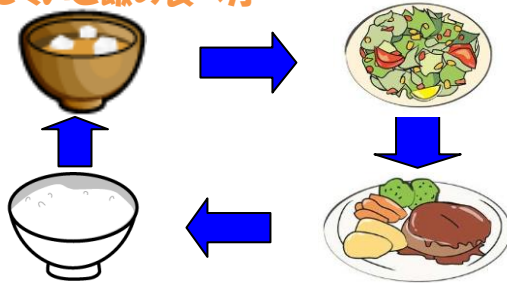
・主食・主菜・副菜の3種類がそろうように心がけよう♪



3. よくかんで腹八分目

よくかむと満腹中枢を刺激するため、食べすぎの予防に。

4. 太りにくいご飯の食べ方

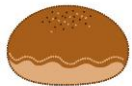


あたたかい汁物で空腹を癒し、代謝を高める。野菜類で食物繊維をとり血糖値の上昇をゆるやかにする。肉・魚のメインの次にご飯などの炭水化物をとる。再び汁物へ。

5. 油を使った料理は控えめに

- ・揚げ物は週1回を目安に。
- ・マヨネーズやドレッシングにも注意!

6. お菓子や甘い飲み物を控えめに(200kcalくらい)。果物や牛乳・乳製品を取り入れる



あんパン1個 約300kcal
スティックシュガー 3g×約8本分



りんごジュース200ml 約90kcal
スティックシュガー 3g×約8本分



大福1個 約250kcal
スティックシュガー 3g×約5.5本



アイスクリーム1個 約250kcal
スティックシュガー 3g×約8本分

・果物・乳製品でビタミン、カルシウム補給を。但し、適量を守り、とりすぎ注意!

(例) <果物> りんご 1/2個
<牛乳・乳製品> 牛乳 (200ml)

7. 塩分は控えめに

・1日に男性9g未満、女性7.5g未満を目標に

塩分の多い食品

たくあん5切れ



約1.5g

みそ汁1杯



約1.5g

ラーメン



約6g

8. お酒は適量で休肝日をつくる

*どれか1種類



ビール・発泡酒(500ml)



焼酎(0.6合)



日本酒(1合)



ウィスキー(ダブル1杯)

運動改善のポイント3か条

1. こまめに動く！

★すぐに座る、寝転ぶくせをなおす。

★ながら運動を取り入れる。

1時間テレビのCM中（60秒×4）



0kcal

6kcal

9kcal

★歩いてゴミ出しに行く。

★駐車場は遠くに停める。

移動手段（1km）



0kcal

14kcal
(5分)

32kcal
(15分)

32kcal
(10分)

2. 歩くときは歩幅を大きく、腕を振って！

歩幅を 10~20cm 広げると歩く速度が早くなり、身体活動量がアップ！

3. 運動の時間や種類を増やす！

★まずは手軽にできるウォーキングがオススメ。

今より 1000 歩（10 分）多く歩くことを心がける。

★他の運動

ストレッチ・ジョギング・ヨガ・水泳・バドミントンなど

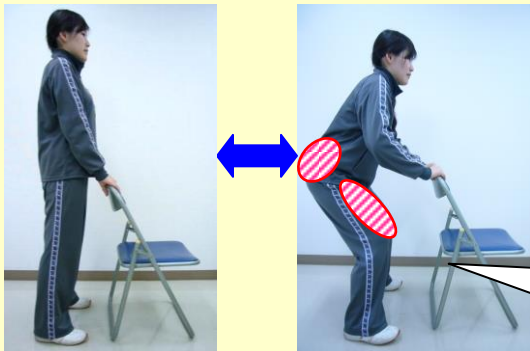
軽く息が弾み、額に汗をかくくらいの強さがポイント！



今日からできる『ながら筋トレ』

ハミガキしながら・・・

スクワット（太もも、腰、尻）



膝がつま先より前に出ないように

【ポイント】

- ★力を入れるときは息を吐いて
- ★10~20回を目安に
- ★続けて1時間以上行なわない

台所仕事しながら・・・

つま先上げ・かかと上げ（脚）



テレビをみながら、CM中に・・・

背中シェイプ(背中、腰)



おなかシェイプ(腹)



おへそを見る

片手・片足を上げる

