

健康づくりの第一歩

食生活を見直そう！



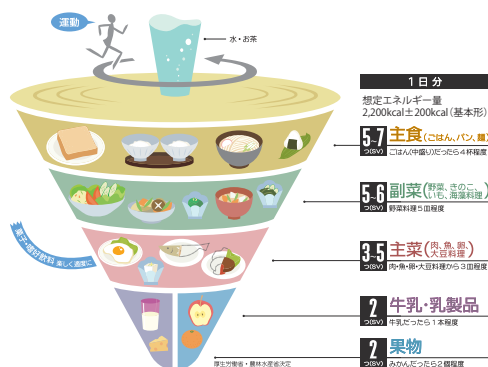
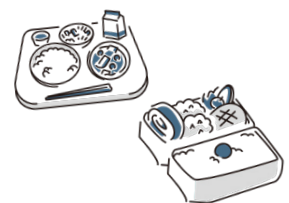
01 食生活のポイントを整理しよう

食生活は、「何をどのように食べるか」という食事の質と、「食べ過ぎない適切な量」を意識することで改善できます。また、エネルギーの摂取量が消費量を上回る状態が続くと、内臓脂肪が蓄積しやすくなります。メタボリックシンドロームを予防するためにも、栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう！

食生活改善の 10 カ条

①よく噛んで食べましょう。	よく噛むことで満腹感が出て、食べすぎを防ぐことが出来ます。少なくとも、20回は噛むようにしましょう。
②1日3食、規則正しい食事をしましょう。	食事を抜くと、次の食事で食べ過ぎる傾向にあります。出来るだけ、朝食は9時、昼食は14時、夕食は21時までに食べましょう。
③どこか食いは肥満の原因です。	1食でどこか食いをすると、エネルギーが一気に吸収され、内臓脂肪の蓄積につながります。食事の配分は、朝3、昼4、夕3が理想です。
④早食い、ながら食いは止めましょう。	満腹感は食べ始めてしばらくしてから現れます。早食い・ながら食いは、満腹感を感じる前に食べ過ぎる傾向にあります。
⑤食器をひとまわり小さくしましょう。	サイズをひとまわり小さくして、食べる量の2割減を目指しましょう。
⑥野菜を先に食べましょう。	食物繊維は糖分の吸収を緩やかにします。多目の野菜を先に摂ることで食べすぎを防ぐことが出来ます。
⑦腹八分目を意識しましょう。	いつも満腹まで食べていると胃が大きくなり、いくら食べても満腹感を感じにくくなります。
⑧目に触れる所に食べ物を置かないようにしましょう。	テーブルの上に食べ物があると、つい食べたくなってしまいます。果物やお菓子のまとめ買いも止めましょう。
⑨間食は時間と量を決めましょう。	お菓子を食べ過ぎると、塩分や糖分、脂肪分の摂り過ぎになります。食べる時は量を決めて、夕食後には食べないようにしましょう。
⑩外食の時は単品よりも定食を選びましょう。	単品の丼物は脂肪分や塩分が多く、食物繊維が不足します。野菜や煮物などのついた、和食の定食にしましょう。

02 食事バランスガイドとは？



食事の基本は、
バランスよく適量を食べることです。

1日3食のバランスの良い料理の組み合わせと望ましい大まかな量をコマの形で示しています。バランスが悪いとコマは倒れてしまうものです。コマを倒さないよう、食事内容のバランスを取ることが大切です。



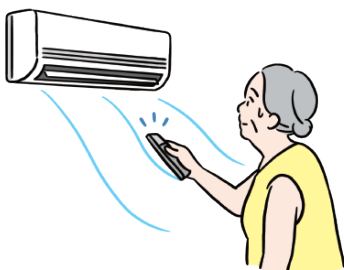
熱中症予防のために



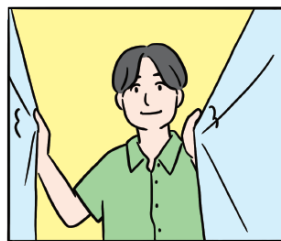
暑さを避ける！



エアコン等で
温度をこまめに調節



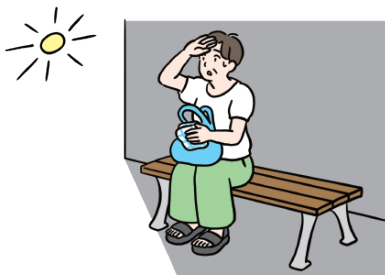
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子的着用



天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分を補給



※厚生労働省「熱中症の予防のために」リーフレットより抜粋



健康に関して気になることがありましたら
お気軽にご相談ください

TEL : 027-212-7911

厚生労働省
熱中症予防のための
情報・資料サイト

