

9月は健康増進月間です！ 生活習慣を見直してみませんか？

9月は“健康増進普及月間”です。日々をより健康に過ごすために、この機会に毎日の食事・運動・睡眠など、普段の生活を少しずつ見直してみませんか？



今年の統一標語

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」

今回はこの中で運動と食事に注目して、今日からできる健康づくりを紹介します♪

＜運動＞

「運動」というと、スポーツや筋トレを思い浮かべるかもしれませんが、“健康づくりのための身体活動”は、歩く・家事をする・階段を使うなど、日常生活の活動も含まれます。
『今より少し多く動く』ことから始めてみましょう！

○ 今日からできる「+10分」 ○

- ☐ いつもより少し遠くまで歩く
- ☐ エレベーターではなく階段を使う
- ☐ こまめに立ち上がる
- ☐ テレビを見ながらストレッチ
- ☐ 買い物のとき、車なるべく遠くに停める



＜食事＞

食生活では、『主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事』をとることが大切です。

みなさんは、次のような食べ方をしていませんか？自分の普段の食生活を振り返って確認してみましょう。

パターン① 主食を抜く



- △エネルギー不足になりやすい
- △お腹が空きやすくなる
＝間食が増える

ごはん・パン・麺など、少しでも
主食を食べましょう！

パターン② 主菜がいくつもある



- △カロリーオーバーになりやすい
- △脂質や塩分のとり過ぎに注意！

主菜は1食1品が基本！

パターン③ 副菜が1食で3品以上ある



- △ドレッシングや味付けの塩分や
脂質のとり過ぎに注意！

副菜は1食で1～2品程度！