

健康で いるために 大切なこと

健康で いるために 食事の とり方や 運動などの 生活の 習慣を 見直して ください。良い習慣を 続けることが 大切です。 今日から できる 簡単なことを 紹介します。

食事について : 健康で いるための 食事

○まず してほしい 食事の 大切なこと

- 野菜のおかずを プラス 1皿足してください。
サラダや 野菜が多い スープを 足してください。



- 作る時に 野菜を 1個 多く 入れて ください。



- 料理に かけるのは お塩が 入っていない ものを 選んで ください

- レモンや お酢、スパイスを 使うと、味が 薄くても おいしいです。



- うま味 (おいしさのもと) が 入った 野菜を 使う
トマトや きのこなど うま味のある 野菜を 料理に 入れると お塩が 少なくても おいしくなります。



- お店で 買って帰る おかずも 上手に 組み合わせて ください

- 主食 : ごはん・パン・麺など
- 主菜 : 肉・魚・卵・大豆が 中心の おかず
- 副菜 : 野菜・きのこ・海藻が 中心の おかず

○もっと ^き 気をつけることができる ^{ひと} 人は これも やってください

・よく ^か 噛んで ゆっくり ^た 食べる

よく ^か 噛むと、お腹が ^{なか} いっぱいになったと ^{かん} 感じやすくなります。また、^か 噛むと ^{しょくざい} 食材の ^{あじ} 味をよく ^{かん} 感じる事ができるので、^た 食べる ^{りょう} 量が ^{すく} 少なくても ^{まんぞく} 満足して ^{ひつよう} 必要以上に ^た 食べることが なくなります。



・ベジファースト : ^{しょくじ} 食事の ^{とき} 時は ^{やさい} 野菜から ^た 食べて ください

^た 食べ始めて ^{はじ} 5分間くらいは、^{ふんかん} 野菜の ^{やさい} おかずから ゆっくりと ^た 食べてください。

^{やさい} 野菜から ^た 食べると、^{けつえき} 血液の ^{なか} 中の ^{ぶどうとう} ブドウ糖を ^{たか} 高くなりやすく ^{たか} することができます。

また、^{やさい} 野菜は ^{からだ} 体が ^{とうぶん} 糖分を ^{きゆうしゅう} 吸収するのを ^{おそ} 遅くしたり、^{からだ} 体に ^{しぼう} 脂肪が ^{たまり} たまりにくく ^{たか} することができます。



・水分を ^{すいぶん} たくさん ^の 飲んで ください

^{からだ} 体 ^{ぜんたい} 全体に ^{えいよう} 栄養を ^{はこ} 運ぶ ^{ため} ためには、^{すいぶん} 水分が ^{ひつよう} 必要です。^{ねっちゅうしやう} 熱中症に ^{ならない} ならないためにも ^{すいぶん} 水分が ^{ひつよう} 必要です。^{すず} 涼しく ^{すず} なくても、^{じかん} 1時間に ^{こップ} コップ ^{はい} 1杯くらいの ^{すいぶん} 水分を ^の 飲んで ください。



お塩を ^{すく} 少なくして ^{やさい} 野菜が ^{れしび} とれる レシピ

< ^{やさい} 野菜の ^{かれーこ} カレー粉 ^あ 和え >

^{ざいりょう} 材料 (2人分)

- ・ ^す 好きな ^{やさい} 野菜 150g
- ・ ^{むとう} 無糖 ^{ヨーグルト} ヨーグルト ^{おお} 大さじ2
- ・ ^{かれーこ} カレー粉 ^こ 小さじ1/3
- ・ ^{しお} 塩 ^{ひと} 1つまみ(0.5g)
- ・ ^{こしょう} こしょう ^す 好きな ^{りょう} 量

1. ^{こまつな} 小松菜や ^{にんじん} にんじん、^{きのこ} きのこなど ^す 好きな ^{やさい} 野菜を ^{3cm} 3cm くらいに ^き 切ってから、^ゆ 茹でる。

2. ^{みずけ} 水気を ^{しば} しばって ^さ 冷ましてから、^{ちやう} 調味料を ^ま 混ぜる。

★ ^{よーぐる} ヨーグルトの ^す 酸っぱさと ^{かれーこ} カレー粉や ^{こしょう} こしょうが

^た おいしく ^た 食べるための ^{こつ} こつです。



運動について：体を動かす習慣をつけてください

運動をすると、脂肪が体にたまるのを防ぎます。体を動かす習慣をつけてください。動脈

硬化（血管がかたくなること）や糖尿病になりやすくします。

時間は1回20分以上、回数は1週間に3回以上運動をしてください。

運動ができないときは、生活の中で少しでも多く体を動かしてください。

特に生活習慣病にならないようにするために効果がある運動を、紹介します。

効果がある運動

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・サイクリング
- ・水中ウォーキング
- ・水泳
- ・エアロビクス
- ・ラジオ体操



その他の生活習慣について

たばこを吸うと、血管がかたくなり、心臓の病気や脳の病気になる危険が高くなります。

お酒をたくさん飲むと、体重が増えたり、肝臓が悪くなります。

生活の時間が悪いことや、寝る時間が十分に取れないこと、ストレスがたまることも、

生活習慣病の原因になります。



- ・たばこを吸うことをやめる
- ・お酒をたくさん飲まないようにする、お酒を飲まない日をつくる
- ・起きる時間、寝る時間、食事の時間を決める
- ・たくさん寝る
- ・ストレスをためない