

食事内容はバランスが肝心!



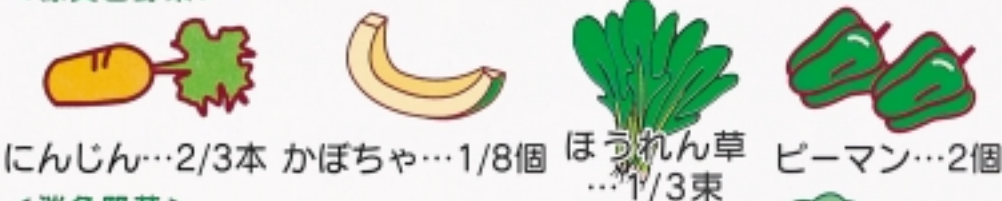
*特にビタミンやカルシウムなどのミネラルは意識してとろう。

もっと野菜を食べよう!

*1日の目標 350g (緑黄色野菜……120g, 淡黄色野菜……230g)

野菜100gの目安

<緑黄色野菜>



<淡色野菜>



カルシウム豊富なものをもっと食べよう!

日本人に不足している栄養素の1つがカルシウムです。不足すると、いつしか骨粗鬆症に。

カルシウムを多く含む食品 (カルシウム200mgをとるために必要な量)



志岐・いきいき!! ウォーキングマップ



- ウォーキングでどんな効果が得られる?
- ◆生活習慣病 (高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満・骨粗鬆症) などの予防。
- ◆心肺機能の向上
- ◆筋力アップ (腰痛・膝痛予防)
- ◆ストレス解消など



ウォーキングの目標

1日	目標	男性	女性
		9,200歩以上 (高齢者 6,700歩以上)	8,300歩以上 (高齢者 5,900歩以上)

*最近の日本人は、カロリーの摂り過ぎて肥満が増え生活習慣病につながっているケースが多くなっています。
・1日歩数を1,000歩 (約10分) 増やそう!!
・摂取しただけカロリーを消費する!!

エネルギー消費量早見表

食 べ る 量	カロリー	歩く時間
ごはん 茶碗1杯	160kcal	32分
ハンバーガー 1個	255kcal	51分
ラーメン 1杯	460kcal	92分
ざるそば 1枚	253kcal	51分
ポテトチップス 50g	280kcal	56分
ビール 350ml	137kcal	27分

おすすめストレッチ

息は止めずにゆっくり伸ばしましょう。けがの防止と筋肉の疲労回復に効果的です。



エクササイズウォーキングの部位別ポイントチェック



健康ふくおか10か条

- 第1条 健康(適正)体重を知り、維持しましょう。
- 第2条 運動を身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう。
- 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレス解消しましょう。
- 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう。
- 第5条 朝食で元気な1日を始めましょう。
- 第6条 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう。
- 第7条 たばこの悪影響を知り、禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう。
- 第8条 適正飲酒を守りましょう。
- 第9条 8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう。
- 第10条 年に1回は健診を受けましょう。

