

うごく(運動) ~Smile Exercise~ 体力アップ作戦

○10分歩くと約1000歩になります。

○大股で歩くと消費カロリーも約1.3倍！

ウォーキングの合間に10分間の早歩き！

歩数と予防の目安(1日)

5000歩(そのうち速歩きで7.5分以上)で認知症・心疾患・脳卒中の予防

7000歩(そのうち速歩きで15分以上)で骨粗鬆症・がんの予防

8000歩(そのうち速歩きで20分以上)で高血圧・糖尿病の予防

10000歩(そのうち速歩きで30分以上)でメタボリックシンドロームの予防

※参考資料 東京都健康長寿医療センター 研究所NEWS No.265

歩幅を広げて姿勢よく、「あと10分」歩こう



プラスUP

柔軟性・筋力を鍛えよう

健康姿勢で全身の筋力をアップ

椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、おなかをへこませる。



肩関節の柔軟性アップ 肩こりも改善！

- ①手を横に広げた状態からばんざいをする。
- ②5~10秒かけてじわじわと元の姿勢に戻す。



股関節の柔軟性アップ 椅子スクワット

椅子の前に立ち、ゆっくり腰を下ろす。

※膝がつま先よりも前に出ないようにする。

※お尻は椅子につかないようにする。

ゆっくりと元の姿勢に戻す。



数を数えながら行うと自然に呼吸が整います。
テレビを見ながら・・・
家の合間に・・・
空いた時間に取り組みましょう。

かかとのあげおろしで筋力をアップ&ヒップアップ

かかとを少し上げた状態から、さらにアップすることでより効果的！



運動は自分のペースで安全に行いましょう！

市内9コースを紹介した「ひかり環境・健康ウォーキングマップ」を健康増進課で配布しています。



たべる(食) ~Smile Eat~ 食事バランスアップ&おいしさアップ作戦

「早寝・早起き・朝ごはん」

★朝食を食べるとこんなによいことが

集中力が高まる

肥満や生活習慣病の発症を防ぐ

栄養補給だけではありません



プラスUP

よくかんでたべる

今よりあと5回多くかむことを意識！

「よくかむ」
8大効用

①肥満予防

②味覚の発達

③脳の発達

④がん予防

⑤言葉の発音はっきり

⑥歯の病気予防

⑦胃腸快調

⑧全力投球

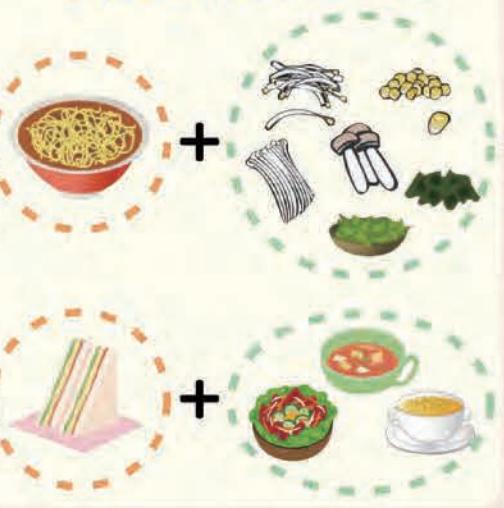
バランスよく1日350gの野菜を

1日5皿の野菜料理を

朝食1皿、昼食2皿
夕食2皿で無理なく

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせて

単品でも組み合わせやつけ合わせに工夫



野菜摂取のひと工夫

ゆでたり煮たりして野菜の「かさ」を減らす

冷凍野菜を上手に活用

野菜ジュースで補給する(ただし、無塩・無糖のものを選びましょう)

野菜不足は、あとトマト半分

私たちは毎日約280gの野菜を食べています。(平成26年国民健康・栄養調査)

生活習慣病予防の観点からは350g以上が望ましく、あと70g不足しています。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。朝食や昼食でプラスするのがコツです。

旬の食材を使ったおすすめレシピ発信中です！

市内の店舗にて、旬の食材を使ったレシピカードを設置しています！また、市ホームページからもダウンロードすることができます。

