

知って得する健康情報をチェック！



“スモール”ステップ

最初から 100%頑張ると
すぐバテてしまいます。
「5分だけ」「10回だけ」
まずは簡単なところから
少しずつステップアップすると
無理なく継続できます。

継続するポイント

仲間と一緒に

誰かと一緒なら運動も
楽しく続けられます。
30日チャレンジも
「今〇いくつ？」と
一緒に取り組むと
続けやすくなります。



ポジティブ

数日休んでしまったら
自分はダメなんだ…と
落ち込むよりも
そこから再開して
「再開できた私エライ!!」と
プラスに考えましょう。

“ベジファースト”しよう！



ベジファーストはその名の通り
「**食事の際野菜を先に食べる**こと」。
食べる順番を工夫するだけで
血糖値の上昇を緩やかにする、
同じだけ食べても太りにくくなる、
といった効果があります。

“記録”

体重や食事内容を記録するだけで
も意識が変わり、**体に変化**が現れる
ことが研究でわかっています。
記録にお勧めなのが
スマートフォンのアプリ。

空いた時間に簡単に入力ができ、
アプリによってはグラフに変換して
数字の変化を見ることが出来る
ものもあります。

最近では歩数の記録で
ポイントを貯められる
アプリもあるので
ぜひ活用して
みましょう。



減塩の5つのコツ



塩分過多は生活習慣病の非常に大きなリスク
であるほか、むくみの原因にもなります。

- ★旬のもの、季節のものを味わう
- ★酸味、辛味、香味を使う
- ★油脂・乳製品のコクを生かす
- ★塩分の少ない調味料を選ぶ
- ★加工品を控えめにする

ウォーキング

手軽な運動の代表格であるウォーキング。
30分で約100kcal消費できます。
背筋を伸ばし、視線は少し遠くを見るよう
にして、かかとから着地し、
つま先で蹴り出すように歩きます。
だらだらではなく**サッサッと**
歩くのがポイント。
歩く時間をとれない方は
日頃の歩行に
“早足”や“歩幅を広く”
を取り入れてみても
いいでしょう。



筋トレ

負荷の大きな筋トレは1～2日置きに
した方が良くと言われてはいますが
軽い筋トレなら毎日続けて大丈夫です。
肉・魚・卵・大豆等のたんぱく質を
しっかり摂ることも大切です。



ながら運動

歯みがきし**“ながら”** 料理し**“ながら”**
髪を乾かし**“ながら”**
スクワットや脚上げをする**ながら運動**
なら時間を効率的に使えます。

