

# 食事 マイルール



## 主食・主菜・副菜をそろえた バランスのよい献立を!

バランスのよい食事は、なかなか難しいと思いがちですが、主食、主菜、副菜を意識するとグッとバランスがよくなります。1回の食事で3つともそろえよう心がけましょう。

**主食**

熱や力になる

ごはん、パン、めん類など

**主菜**

血や肉になる

肉、魚、卵、とうふを材料とした料理や牛乳・乳製品など

**副菜**

体の調子を整える

野菜、きのこ、海藻などを材料とした料理や果物など

## 野菜は1日350gを目標に食べよう!

野菜をしっかり食べることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂取でき、肥満などの生活習慣病予防に役立ちます。そのためには野菜1日350gが必要です!

野菜350gってどのくらい?

料理にすると小鉢**5皿分**  
1皿=野菜70g

具沢山の  
みそ汁

きゅうりの  
酢の物

きんぴらごぼう

かぼちゃの煮物

野菜サラダ

## まずは! 1日1皿プラス!

**朝食** そのまま食べられるトマトをプラス

**昼食** お弁当にサラダを買い足す

**夕食** 汁物・スープを具沢山に

# お酒・減塩 マイルール



## お酒は適量を守って飲もう!

飲酒は、血液の循環を良くし、体の疲れをいやしてくれたり、仲間と共に飲みあう事で互いの親密さが増したりするなどのよい効果があります。しかし、適量を超えた飲酒を続けていると、肝臓の機能にさまざまな障害がおこります。

### 主なお酒の目安

1日にこれくらいのいずれかがひとつが適量です。  
※女性や高齢者はこの半分が適量です。

<b>日本酒 (15度)</b> 1合 (180ml) 純アルコール量 22g	<b>ビール (5度)</b> 中ビン1本 (500ml) 純アルコール量 20g	<b>焼酎 (35度)</b> くい呑み2杯弱 (80ml) 純アルコール量 22g
<b>ウイスキー (43度)</b> ダブル1杯 (60ml) 純アルコール量 20g	<b>ワイン (12度)</b> グラス2杯弱 (200ml) 純アルコール量 20g	<b>ソメイシイ</b>

日本人の適量は、純アルコール量で1日平均20gです。お酒は適量を守ってゆっくりに飲みましょう。

適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませましょう。

## 塩分に気をつけよう!

塩分は人間の体内に常に一定の割合で含まれており、生命維持に欠かすことのできない重要な働きをしています。しかし、とりすぎるのも問題です。塩分のとりすぎは高血圧症の原因になると考えられています。

## 減塩のポイント

- 1 麺類の汁物は残す
- 2 加工食品や漬物は食べすぎない
- 3 減塩の調味料や、香辛料などを活用する
- 4 ナトリウムを排出する作用のあるカリウムを含む野菜をたくさん食べる
- 5 お酒のおつまみは脂肪分や塩分の多いものは控える

# 運動 マイルール



## 歩いてみよう!

いますぐ手軽にできるのが「歩く」こと。あなたは、1日のどこでプラス10分間歩きますか?

## プラス10分間で35kcal\*

\*普通歩き、体重70kgの人の場合(10分間/安静時のエネルギー消費を含む)

- 家族と散歩する
- お昼休みは外出する
- 階段を歩く
- ひとつ手前の駅、バス停で降りて歩く
- 近所の買い物は徒歩で



さっさと歩けば... **消費エネルギーアップ!**  
普通歩き 35kcal ▲ 速歩き 50kcal

歩きやすい靴に変えれば歩きやすい **もっとラクに!**

# たばこ マイルール

喫煙は高血圧症や動脈硬化を引き起こしやすくします。「たばこやめます。」とまわりの人に宣言し、禁煙を始めましょう。

## 「吸いたい!」気持ちを紛らわそう

吸いたい気持ちは長く続いても3分~5分。吸いたくなる場面ごとに、できるだけ多くの対処法を用意して。

**食事の後**  
すぐに歯みがきをする

**イライラしたら**  
水を飲む  
ガムをかむ

**休憩中に**  
深呼吸する  
お茶を飲む

**車の中で**  
大声で歌う

**お酒の席で**  
できれば避ける

**朝起きて**  
すぐに顔を洗う

**仕事に**  
職場の人に禁煙宣言する

## 禁煙補助薬でスマート禁煙

「禁煙補助薬」を利用すると、より楽に無理なく禁煙できます。薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来で処方されるバレニクリンなどがあります。

「運動」といっても、身構える必要はありません。今よりもプラス10分間多く歩く、動くことでメタボを防ぎ、動脈硬化のリスクを下げるにつながります。

## 動いてみよう!

買い物や洗濯物を干す、農作業等、生活活動も積み重なれば立派な運動に。暮らしの中には意外と体を動かす機会があります。あなたなら何でプラス10分しますか?

## プラス10分間で消費エネルギーアップ

\*エネルギー量は体重70kgの人の場合(10分間/安静時のエネルギー消費を含む)

- 子どもと遊ぶ(歩く/走る) **41kcal**
- 掃除の回数を今より増やす(ふる掃除/掃除機かけ) **41kcal/39kcal**
- テレビを観ながらストレッチをする **27kcal**
- 体操する(家で軽・中程度) **41kcal**
- 自転車に乗る **47kcal**

# 睡眠 マイルール

睡眠は健康の基本です。質の高い睡眠をとって、心と体をいきいきと保ちましょう。

## 睡眠不足が肥満を招く?

睡眠不足が続くと体内のリズムが乱れ、高血圧、高血糖を招きやすくなります。また、食欲を増進するホルモンの分泌が増え、過食傾向から肥満につながります。

## ちょっとした工夫で快眠を

起床時間を決めて一定にする

就寝前にストレッチで体をほぐす

寝る1~2時間前にぬるめのお風呂につかる

朝の光を浴びる

冷暖房は控えめに

携帯電話、パソコン、テレビは寝る前の使用を控える

寝酒はやめる