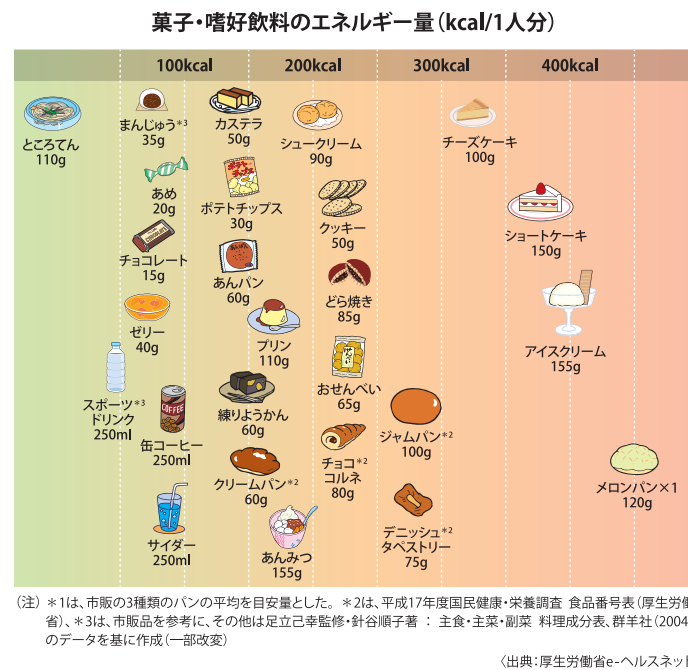


3 お菓子や嗜好飲料にも目を向けて!



夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることもあります。また過度の飲酒も、食事リズムを乱す一因となります。



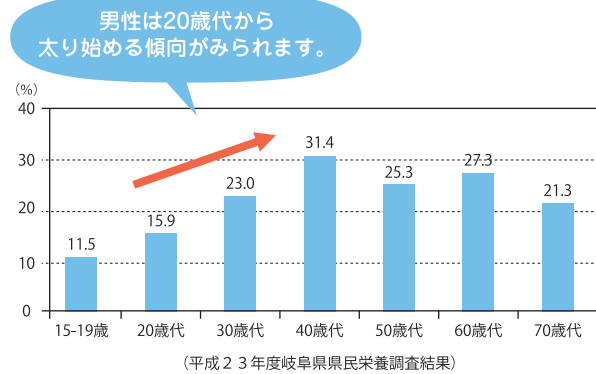
働く力は、 毎日の食事から

働き盛りのみなさんにとって、ご自身だけでなく家族の健康もとても気になりますよね。家族みんながハッピーになれる秘訣を紹介します!



4 自分の体重を気にしていますか?

定期的に体重を測定し、自分の健康状態を確認しましょう!



■現在の体重は何kgですか? kg

■現在のBMIは?

※BMI(身長からみた体重の割合を示す体格指数。手軽に分かる肥満度の目安)
= 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

■標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22 = kg

女性の20歳代では、5人に1人がやせの傾向となっています。

一日の食事のリズムから健やかな生活リズムを!

朝食でいきいきした一日を始めましょう!

お昼ごはんを賢く選ぼう!

社員食堂やコンビニの利用、お弁当づくりをアドバイス。

お菓子や嗜好飲料にも目を向けて!

休憩時間のおやつや、夜食にも目を向けましょう。

5 毎日をアクティブに暮らすために!

食事を減らすことだけでなく、身体活動を増やすことも大切です。今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。

〈出典:厚生労働省アクティブガイド〉

1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

今より少しでも長く、少しでも元気からだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

目標は、1日合計60分、元気からだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

18歳~64歳

1日8,000歩が目安です

運動で体力アップ

65歳以上

じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

一緒に楽しく!

自分の体重を気にしていますか?

いつ体重を計りましたか? ベストな体重を知りましょう。

毎日をアクティブに暮らすために!

食生活の工夫とともに身体活動を増やすことも健康づくりへの近道です。

