

ちょっと実行、 ずっと健康。

食生活を整えよう


食事は偏らずバランスよく！

- もう1皿野菜を食べよう
- 野菜から先に食べる習慣を
- 食塩の多い食品や料理は
できるだけ控えよう
- 熱い飲食物は少し冷ましてから
- よく噛んでゆっくり食べよう

杉山 愛



協力:  東京都福祉保健局

作成:  東京法人会連合会

このポスターは、東京都福祉保健局作成ポスター「ちょっと実行、ずっと健康」の内容を一部利用しています。

今からできること、いろいろあります！

食生活を整えよう！



◇ 食生活改善は意外とカンタン！

- もう一皿野菜を食べよう。
- 野菜から先に食べよう。
- 朝食をしっかり食べて、夕食は控えめにしよう。
- 揚げ物ばかり食べないように注意しよう。
- よく噛んでゆっくり食べよう。

体を動かそう！



◇ 一大決心をしなくても大丈夫！

- エスカレーターやエレベーターからできるだけ、階段に変えてみよう。
- 歩ける距離は意識的に歩こう。
- 休日は掃除や庭仕事などで体を動かそう。
- 近所を散歩してみよう。

健診を受けよう！



◇ 健診は自分の体の状態を知るチャンス！

- 定期的に健診・がん検診を受けよう。
- 40歳以上の方は、「特定健康診査」を受けよう。
- 健診結果を見て、日々の生活を思い返してみよう。
- 精密検査の指示があった場合は、すぐに受診しよう。

リフレッシュしよう！



◇ 休み方にもコツがある！

- 毎朝同じ時間に起きて生活リズムを整えよう。
- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって疲れをとろう。
- 寝る前のパソコンや携帯電話の操作は控えよう。
- わずかな時間で気分転換できる方法を見つけよう。

東京都福祉保健局の健康づくりポータルサイト



健康ステーションでは、いきいきとした毎日を応援する情報を掲載しています。職場での健康づくりに関する情報もあります。ぜひ一度ご覧ください。

もっと詳しく知りたい方はこちら

とうきょう健康ステーション

検索

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>