

水を飲んで健康習慣

暑いときは汗をかき、私たちの体温は調節されています。こまめに水を飲んで水分不足を予防しましょう。高齢の方は体温調節能力が低下や、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど熱中症になりやすいため、とくに注意しましょう。

* 腎臓病、心臓病等水分制限が必要な方は、医師の指示に従ってください。

のどが渇く前に 飲もう！

のどの渇きは脱水のサイン。早めの水分補給を！外出は水分を持参しよう。

食べる前や 飲酒前に飲もう！

胃を落ち着かせ食べすぎを防ぎます。喉が乾いた時のビールはおいしいですがアルコールは利尿作用があるので脱水の原因に！まず水を飲もう。

就寝前後、 入浴前後に飲もう！

睡眠や入浴で体内の水分が蒸発します。脳梗塞、心筋梗塞は水分不足が原因のひとつ。コップ1杯の習慣を！



【問合せ先】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上2034 TEL 0233-29-1267 平成24年6月号

毎日あと30gの緑黄色野菜を食べよう！

平成22年県民健康栄養調査では、最上地域の緑黄色野菜の一人当たり平均摂取量は89.5g。目標の120gに約30g不足でした。毎日あと少し食べて生活習慣病を予防しましょう。

トマトならあと1/4個



料理の付け合せに！

小松菜ならあと1株

汁物に入れて食べやすく！



いんげんならあと10本（大なら3本）

和・洋・中なんにでも合う万能野菜！

ピーマンならあと1個（ししとうなら大3本）



さっと焼いていかが？

野菜プラス30gのコツ

おかずが充実している夕食ではなく、朝か昼に一工夫がおすすめ。具沢山の汁物にしてみたり、目玉焼きの隣で野菜を焼いてみたり……。ちょっとした工夫でヘルシーメニューに変身です。



意識をカエル

【問合せ先】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上2034 TEL 0233-29-1267 平成24年6月号