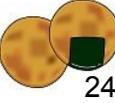


「おやつ」は上手に選んで食べましょう

おやつ(間食)には、食事で足りない栄養を補う役割があります。しかし、**栄養は十分に足りているのに「おやつ」を食べすぎてエネルギーオーバーすると、肥満や生活習慣病の原因になってしまいます。**この機会に「おやつ」を見直してみましょう。

おやつのカロリーはどのくらい？

～100kcal	100kcal～	200kcal～	300kcal～	400kcal～
 70kcal  46kcal	 130kcal  160kcal	 245kcal  245kcal	 347kcal  361kcal  385kcal	 460kcal  444kcal

デスクワークの男性の1日の食事の目安 **2200kcal**

上手に間食をするコツは…？

- ① 1日の間食は**200Kcal程度を目安にすることが健康の秘訣です。**
- ② 1日のバランスを考えて果物、乳製品など不足しがちな食品を選んでみましょう。
- ③ 時間と量を決めて食べ過ぎないように気を付けましょう。
- ④ 塩分をとりすぎないようにしましょう。
(せんべいやスナック菓子、漬け物は多くの塩分を含んでいるので注意が必要です)



【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 TEL0233-29-1267

ココロもカラダもあたたかく

冬こそ こまめに動こう！

寒い冬は運動不足になりがちです。寒いからといって、じっとしていると体の血流が悪くなり、ますます冷えてしまいます。そこで、普段の生活の中で無理なく体を動かしてみましょう。

自分でできそうなことから始めてみませんか？

- ◆新聞は自分で取りに行く
- ◆買物は店から遠いところに駐車し、歩く
- ◆家事をするときは動作を大きくする
- ◆風呂上りにストレッチをする
- ◆歯磨きしながら、かかとを上げ下げする
- ◆雪かきでひと汗かく
- ◆仕事のあいまにストレッチをする
- ◆いつもより早い速度で歩く



歩数計を活用しよう！

1日の歩数の目標は

男性 **9200歩**

女性 **8300歩**

歩数計をつけるだけで意識が高まり歩数が増えます。

体を動かせば
リフレッシュになり
仕事や勉強の
能率UPにも！



【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 TEL0233-29-1267