

クイックチェック & 3つのヒケツで 健康づくり

マメに改善 食生活と運動習慣

食べ過ぎに飲み過ぎ、運動と睡眠時間は不足しがちで、ストレスは増えるばかり…。そんな生活を続けていては、心も体も重く沈んでしまいます。生活習慣改善のカギは、バランスのとれた食生活と適度な運動。そして何よりも続けることが大切です。

- ☑ → 注意!
- ☑☑ → 要改善!
- ☑☑☑ → 即改善!

生活習慣改善 クイックチェック

- 朝ごはんは食べないことが多い 動くのはおっくうだ 好きな物ばかり食べている

ヒケツ 1 欠食はやめよう



朝食や昼食を抜く欠食はほかの食事の増加や間食の原因に。摂取エネルギーをため込む体質の原因となるので、規則正しく3食とりましょう。

ヒケツ 2 適度に運動しよう



楽しみながらできる運動に取り組みましょう。特に週末は平日にできない運動のチャンスです。気分もリフレッシュさせましょう。

ヒケツ 3 食事バランスガイドを活用しよう

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



厚生労働省・農林水産省定

1日に「何を」「どれだけ」食べたら健康な食生活になるかを示したコマです。参考にしてバランスのとれた食事を実践しましょう。