

内臓脂肪がたまりにくい食習慣を身につけましょう！

○**炭水化物**の取り過ぎに注意を

○**お酒**は適量を守って休肝日をもうけましょう

○まとめ食べよりも1日3食 **腹八分目**

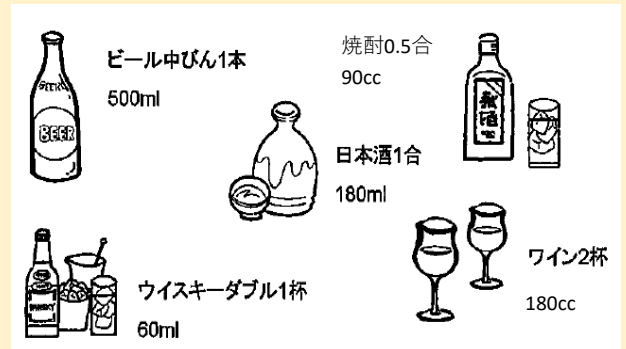
○**夜遅い食事**に気をつけて

○**野菜**を積極的にとりましょう

○早食いせずゆっくり**よく噛んで**食べましょう



1日の適量は下記のアルコールの
どれか1つ分です



身体活動を増やしましょう。1日+1000歩、1日+10分が目標です。

身体活動（身体の活動）には運動と生活活動の2種類があります。生活活動というのは、日常生活を営む上で必要な活動です。仕事や家事が忙しくて運動する時間や環境がとれない場合は、意識して生活活動を増やしましょう。

身体活動

運動

マラソン
ダンス
バレーボール
エアロビクス
テニス
フットサル
サッカー
野球
水泳
ノルディックウォーキング

生活活動

買い物
犬の散歩
通勤
子どもや孫と遊ぶ
掃除
風呂掃除
窓ふき
洗濯
布団を干す
洗車
庭掃除
ガーデニング
ごみ出し
階段の昇り降り

※身体を動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。体調が悪いときは無理をしないでください。病気や痛みのある場合は、医師や専門家に相談してくださいね。