

今日からできる！ 生活習慣改善の実践ポイント

1 1日プラス10分の運動

適度な運動には血圧を下げる効果があります。おすすめはウォーキングなどの有酸素運動です。



2 お酒はほどほどに

1日の目安はビールなら中瓶1本、日本酒なら1合まで（女性はその半分）お酒を飲まない日も作りましょう。



3 野菜料理を1品増やす

1日の野菜摂取の目安は小鉢1皿（野菜70g）×5皿



汁物・煮物・炒め物・サラダ
いろいろな調理法で！

4 塩分は控えめにする

減塩の工夫

- ＊汁物は1日1回までにする
- ＊漬物は小皿に盛って、食べ過ぎ防止
- ＊ラーメンの汁は飲み干さない



5 1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

副 菜

体の調子を整える働きをします

- 野菜 ● いも類
- きのこ
- 海そう

主 食

体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類

予防・改善のために

- バランスよく食べる
- 満腹になるまで食べない
- よく噛んでゆっくり食べる
- 嗜好品を食べ過ぎない

主 菜

体を作る“もと”になります

- 肉 ● 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品

その他

- 牛乳・乳製品、果物 も1日1回はとりましょう



北区役所 健康福祉課 健康増進係

新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎ 025-387-1340