



# 第一歩は食事から スタート! 生活習慣病予防

○きのこごはん ○さんまの塩焼き ○小松菜のピーナッツ和え ○豚汁 ○柿

きのこは食物繊維が多く、糖尿病、脂質異常症の予防効果があります。また、さんまの脂は、EPA・DHAが多く、動脈硬化の予防になります。(1/2切れが目安です)

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす機会が増え、食事が不規則になったり、体を動かす機会が減ったりしていませんか？まずは、栄養バランスのとれた、規則正しい食事を心がけてみましょう！



## ☑ 気をつけてみよう! 食事の仕方チェック!

- 生活習慣病予防は、食事の仕方でも大事です。次の点に注意してみてください。
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜から食べる(生野菜は両手の手のひら、加熱した野菜は片手に軽く握るくらいの量を)
- 芋類・果物は糖質が多いので食べ過ぎに注意!(れんこん、かぼちゃなどゴホクホクした野菜も食べ過ぎ注意です)
- 醤油・ドレッシングなどは「かけて食べる」ではなく、「つけて食べる」を習慣に。
- お腹いっぱいになるまで食べない。
- 体重計に乗る習慣をつけ、自分の適正体重を意識。

## 生活習慣病教室に 参加しませんか?

日時

原則毎月第4火曜日

午前11時40分～午後1時

(広報ちづのまちづへい)

カレンダー参照)

※要予約です。日程の変更がある場合、告知端末や病院ホームページにてお知らせします。

この教室は、生活習慣病予防のため、正しい情報を提供し、健康づくりに役立ててもらうことを目的としています。また、薬剤師・検査技師・管理栄養士などが講師を務めており、お薬や食事、検査についての疑問や悩みも気軽に相談できます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、

①参加前、自宅での検温・体調確認の実施

②教室内でのこまめな手洗い

③マスクの着用  
に協力ください。また、2週間以内に県外への往来がある場合は、事前にお知らせください。