

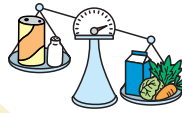
# 栄養 バランスのよい食事

## 脂肪分控えめ

- ◆肉は脂肪分の少ないものに
- ◆動物脂を控え、大豆油・ごま油などの植物油で
- ◆低エネルギーで、良質のたんぱく源となる豆腐などの大豆製品を利用
- ◆揚げもの、アルコールは控えめに

## 塩分控えめ

- ◆塩味をきかせた1品で、味にめりはりを
- ◆塩の代わりに酢やレモン汁、香辛料を活用
- ◆しょうゆは掛けないで、付ける
- ◆汁ものは具だくさんで
- ◆インスタント食品は控えめに



## カルシウムを効率よく

- ◆吸収率が高い牛乳や乳製品を
- ◆副菜には小魚や海藻、野菜を
- ◆吸収を高めるビタミンDを含む食品（干しいたけ、レバー、いわし、かつおなど）と一緒に
- ◆吸収を妨げるたばこ、アルコール、コーヒーは控えめに

## 多過ぎず少な過ぎない適度な量の

## 運動

※どれか一つでも「いいえ」のときは、運動をやめるか軽くしましょう

### 運動前のチェック

- ・よく眠れましたか
- ・朝食はきちんと食べましたか
- ・さわやかな気分ですか
- ・顔がはれぼったく、足がむくんでいませんか
- ・せき、鼻水は出ませんか
- ・体がだるくないですか



### 上手な運動の仕方

- ・少し汗ばむ程度で
- ・1日30分前後の運動を
- ・短期的ではなく長く続ける
- ・記録を付ける
- ・無理のない目標を設定
- ・仲間と励ましあって

●今の自分の体調に合わせた運動をしましょう

## 疲れた体や心を休め明日への力を養う

健康づくりのご相談は

厚別保健センター(地域保健課)

厚別区役所3階 ☎(895) 1881

### 毎日

- ◇早寝、早起き、3食きちんと取って、生活のリズムを整える
- ◇睡眠・仕事・自分のための時間配分を明確にして、めりはりのある生活を
- ◇家族とのだんらんの時間を持ったり、入浴やインテリアに工夫したり、くつろげる住環境づくりを
- ◇気持ちよく目覚められる、質の高い睡眠が得られる環境などを知る

### 休日

- ◇知識や教養の幅が広がる新しいことに挑戦
- ◇森林浴など自然に親しむ
- ◇のんびり旅行に出かける
- ◇新しい人との出会いや地域のきずなが深まる、地域活動に参加する
- ◇スポーツで汗をかく



## あなたの街で市長と語ろう！

テーマに、厚別区タウントークが行われました。「水曜会」をはじめ、区内で意欲的に健康づくりに取り組む六団体から、日ごろの活動状況の説明や要望があり、市長はそれらに熱心に耳を傾けて感想や考えを述べました。途中、会場の皆さんで健康あつべつ宣言を読み上げるなど、終始和やかな雰囲気の中で進められました。厚別区タウントークの詳細は、来月の広報さつぽろ全市版でお知らせします。



「あつべつ健康・福祉フェスタ」に併せて、「子どもからお年寄りまでの健康づくり」を