



肥満の予防・解消 ア・ラ・カ・ル・ト！

～知っておきたい こんなこと～

実践しよう！体重コントロール より 抜粋

<<スタートは遅すぎることはないんです！>>

50歳、60歳になっても週3回の運動でも代謝量はアップします！

<<思い切って主食を玄米に>>

白米よりも、噛み応えがあり、腹もちがよくなるので間食予防の効果も期待できます
しかも、ビタミンB群や食物繊維を含み、便秘の改善や血圧の安定なども！

<<お風呂でできるエクササイズ>>

半身浴をしながら、足首をぐるっと回しましょう！内回り、外回りを繰り返して、リンパを刺激することで、血行促進、全身の新陳代謝アップにもつながります

<<心身が楽になるストレッチ>>

日頃使わない背中中の筋肉。両手を上にあげて伸びをしてみましょう！これを深呼吸しながら2～3回繰り返すだけで、全身に酸素が取り込まれ、かなりすっきりしますよ

<<太らない 生活習慣病にならない 食生活の基本>>

まごはやさしい

ま：まめ・・・植物性たんぱく質の十分な補給を！

豆類・味噌・豆腐・納豆など、大豆製品もOKです

ご：ごま・・・細胞の酸化を防ぐ ビタミンとミネラルが豊富です

ゴマなどその他の種子類

わ：わかめ・・・豊富なミネラルで代謝を活性化

ワカメの他には、昆布やひじきでもOK！

や：やさい・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維などの宝庫

緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類

さ：さかな・・・EPAやDHAなどの脂肪酸がコレステロール値を低下させてくれる

魚介類、主に青魚に豊富

し：しいたけ・・・血液をサラサラにして、豊富な食物繊維で腸も健康に！

全てのきのこ類

い：いも・・・ビタミン類と食物繊維の供給源に

じゃがいも・さつまいも・さといもなど

節分がすぎると、季節がめぐっていく
とはいえ、今が一番寒い時期ですね。
軽い体操やストレッチを行って、固まった
筋肉をほぐしましょう！

とてもいい気分転換にもなりますよ～

小林

三日坊主を繰り返していいんですよ～！
あきらめて、何もしないことが一番いけません！肥満をそのままにしておくと
知らない間に大変なことに
なってしまいます！さあ、
今日から1歩、踏み出しましょうね