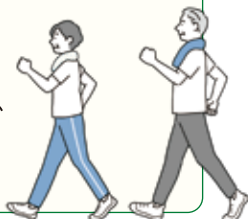


# 今日からできる！ 生活習慣改善の実践ポイント

## 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

### 主菜

体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品

### 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

### 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