

からだが喜ぶがん予防生活

食事編

野菜のおかずを1日5皿



具沢山みそ汁で、
お汁を減らして、+50g
みそ汁は塩分も多いので、
1日1杯にしましょう。

野菜を1日350g以上
としましょう！
がん予防には、特に緑黄色
野菜が効果的！



β-カロチンは、
油ととると吸
収率がアップ。
しかし、おひたしにすると、
カロリーは約半分以下に。



薄味に慣れよう (食塩は1日男性8g未満、女性7g未満に！)

- ・食卓にしょうゆや塩を常に置かない。
- ・塩分の高い食品に気をつける。
- ・天然だし、かつお節、昆布で、薄味に深みを出す。
- ・酢、ゆず、すだち、しょうが、しそ、ハーブ、カレー粉などで香りをつける。

福祉保健センターや役場ロビーで実施している健康相談では、尿中の塩分量から一日の食塩摂取量を測ることが出来ます。(日時・料金は広報参照)

運動編

リンパ液の流れが良くなり、体に害のあるものを攻撃するリンパ球が体のすみずみまでめぐり、免疫力がアップ。続けることが大切！

運動派のあなたには・・・

◎安堵中央公園体育館を利用

トレーニングルーム、ランニングロード、アリーナがあり、マシンは種類豊富で、土日も開館、料金もお手軽。



詳しくは体育館窓口へ(Tel0743-58-4011 FAX0743-57-8084)

◎運動普及ボランティアとして活動(まずは養成講座を受けよう)

ちょこまか身体活動派のあなたには・・・

●歩幅を10cm大きく、速歩で

消費カロリーは、2倍に。



●1000歩(600m)増やそう

買い物・通勤を徒歩で。重い荷物を持つと、消費カロリーはランニングと同程度に。



●階段を使う

上りなら速歩の倍の効果が！

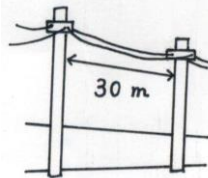


• おおよそ、福祉保健センターから安堵小学校までの距離。

• 直線道路では電信柱 20 本分。

●家事を念入りに

掃除や庭の手入れ、洗車などは歩くより、消費カロリーが高い。



●電車やバスでは立つ

10 分間で 20kcal の消費

