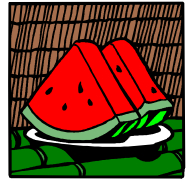




# がっ けん こう 8月健康だより

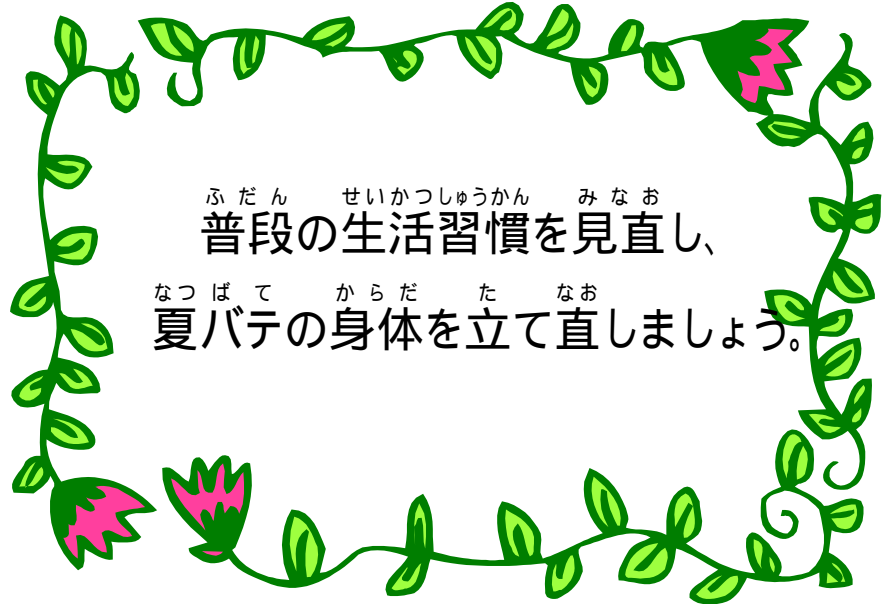


1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 最後にクスリ  
～良い生活習慣は、気持ちがいい！～



9月は健康増進普及月間です。

厚生労働省 健康・体力づくり事業財団



ふだん せいかつしゅうかん みなお  
普段の生活習慣を見直し、  
なつばて からだ た なお  
夏バテの身体を立て直しましょう。

## うんどう 1. 運動

てきど うんどう はっかん  
適度な運動は発汗をよくし、夏バテ予防にもなります。水分を  
ほきゅう いき  
補給し、息をとめずに、リラックスしてしまししょう。

### おすすめの運動

#### ふとももの前の筋肉 (スクワット)



#### <ふとももの前の筋肉に効果のある運動>

あし かた まえ こうか  
足を肩はばに、足先を30°にひらく

1・2・3・4 で、イスに座るようにお尻を後ろに突き出して、しゃがみます。

5・6・7・8で、息を吐きながらゆっくり立ち上がります。

## 2. 食事

せりりょういんりょうすい 清涼飲料水のとりすぎは夏バテに**いっそう**拍車をかけます。  
 いちよう ふたん すく しょうか 胃腸に負担が少ない消化のよいたんぱく質(卵、豆、牛乳、  
 さかな にく 魚、肉など)、ビタミン(野菜、果物)、ミネラル(海藻など)をバラ  
 ンスよくとりましょう。

1. メニューに迷ったら和食！ 洋食より低脂肪だよ！
2. 5回余分にかむ習慣を！ 食べすぎ予防！
3. 水分補給はお茶かお水を！

ジュースにはスティックシ  
 ュガー3~5本分の糖分  
 がふくまれています。



## 3. 禁煙

たばこはがんや生活習慣病などさまざまな病気の**原因**となりま  
 す。また、喫煙者本人よりも**周囲**の人への影響(たばこから出る  
 煙 = 副流煙による)が**大きい**です。

いりょうきかん がいらい 医療機関の禁煙外来で  
 そうだん も相談できます。

