

高血圧・高血糖を予防しよう

食 事

食べ過ぎない



- ◆よく噛んで、ゆっくり食べる
- ◆腹八分目を心がける
- ◆盛り付けは1人前ずつにする
- ◆「ながら食べ」をしない
- ◆栄養成分表示でエネルギー量を確認する



食物繊維をたっぷり取る

- ◆野菜、きのこ類、海藻類など食物繊維の多い食品を多くとる
- ◆野菜は1日350g（小鉢に5皿分）を目安に食べる



糖質をとりすぎない

- ◆炭水化物の重ね食べを避ける
- ◆甘いお菓子や飲み物は控える
- ◆果物（果糖）をとりすぎない
- ◆夕食は就寝2時間前までに済ませる



塩分を控える

- ◆しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿にとってつける
- ◆めん類を食べる時はスープは残す
- ◆汁ものは具たくさんにして汁の量を減らす
- ◆調理する時は、減塩調味料や酢・香辛料で味付けをする
- ◆漬物や佃煮などは控えめにする

ア ル コ ー ル

飲酒の量に気をつける

1日の適量は

男性：純アルコール 20g

女性：純アルコール 10g

※顔がすぐ赤くなる人や高齢者は10gより少ない量が望ましいといわれています

純アルコール20gの目安



5%ビール
500ml



15%日本酒
180ml（1合）

運 動

今より10分多く体を動かす

プラス
10分



- ◆ウォーキングなど全身を動かす運動
- ◆筋肉を鍛える運動

日常生活の中でできる運動をする

仕事や家事をしている時にも体を動かすチャンスはたくさんあります。気軽に行えることから積極的に体を動かしましょう。

【例】

- ◆テレビを見ながら筋トレをする
- ◆雑巾がけをする

