

食事と運動の習慣を 見直しましょう

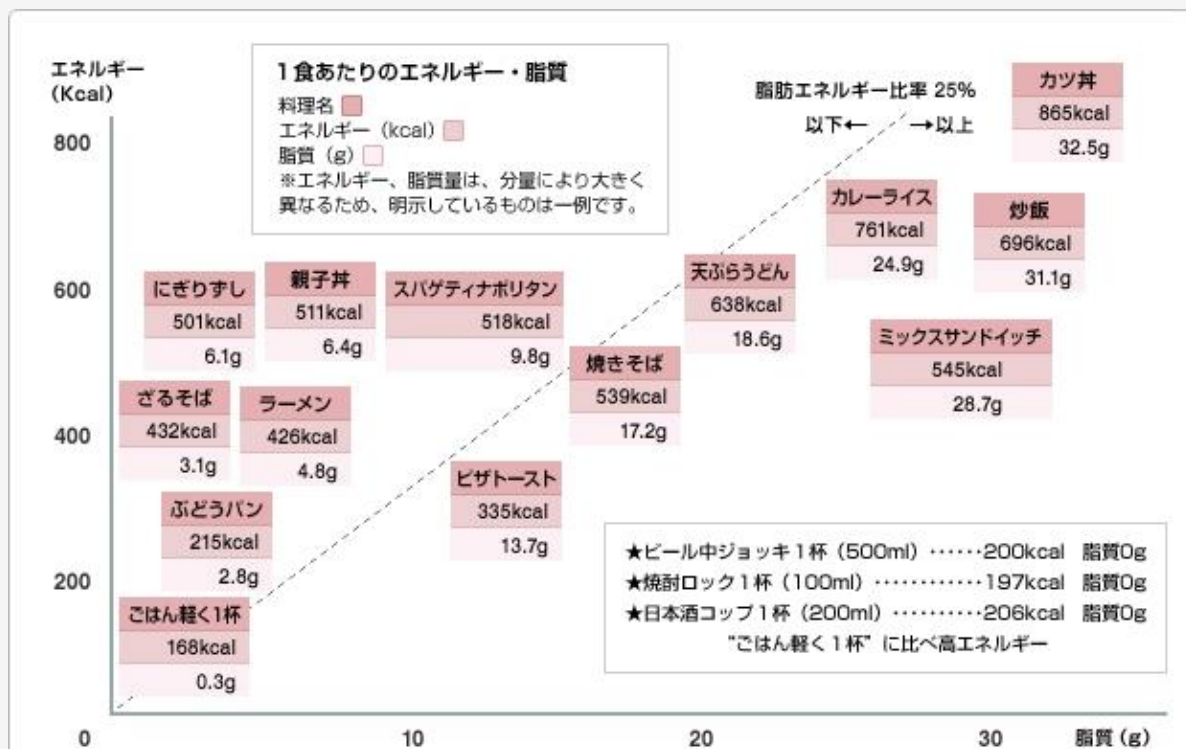
4 太りすぎない
やせすぎない



食育 Point

料理の選び方ひとつで、エネルギーはこれだけ違います

脂肪エネルギー比率(脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合)は**1日あたり25%未満**が適切です。日々の食事の選択が重要です。



農林水産省「実践食育ナビ 肥満が気になる方へ」より抜粋 全文はこちらから→



食育 Point

食事と運動のバランスが大切です

健康なからだを維持するには、バランスのよい食事だけでなく、**適度に運動**することが大切です。運動は通勤や犬の散歩、買い物、掃除などの生活活動も含まれます。

また、からだの中でエネルギーを最も使うのは筋肉です。筋肉の量を増やすと基礎代謝が高まり、**太りにくいからだ**になります。腕立て伏せやスクワット、腹筋運動など筋力トレーニングも合わせて行うと効果的です。



自宅でテレビを見ながらでもできるものから、体力に応じた運動を取り入れてみましょう。



農林水産省「みんなの食育 中高年男性編」より抜粋 全文はこちらから→

