

健康的に生きる
コツを伝授！

フレッシュ健診受診者の皆様へ

若い頃からの健康管理が今後の人生を左右します！

より早くから健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病になりにくい体づくりをすることが大切です！

健診は必ず毎年受診を！

若いうちから生活習慣を見直すことで、40歳を過ぎると発症しやすくなるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を防ぐことができます。

健診は、大切な体のメンテナンスの時間です。40歳からは特定健診（メタボリックシンドロームに着目した健診）となりますので、このまま継続して健診を受診しましょう。毎年受診することで、健診結果を経年的に比較し変化を確認することが出来ます。



20歳の時から比べた体重の増加には注意です！

体重1Kgの増加は、摂取エネルギーに換算すると7,000Kcalに当たります。

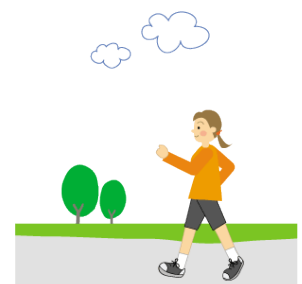
体重の増加が大きいほど糖尿病や高血圧の発症のリスクが高くなります。毎日体重を測定し記録をすると変化も分かり、体重管理のモチベーションが上がります。



歩行などの身体活動をこまめに行いましょう！

運動をすることで、筋肉量が増え、基礎代謝が上がり、また血糖値やLDLコレステロールを下げる働きもあります。

まずは1日10分多く体を動かすことから始めましょう。



朝食は必ず食べましょう！

朝食を抜くと、栄養バランスが崩れる上、次の食事のどか食いにもつながり、肥満を招きます。

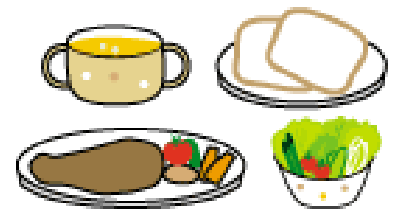
忙しい朝の朝食はすぐに食べられるものがオススメです。起床時間にゆとりを持ち、夕食を少なめにすると自然と空腹を感じるようになります。



夕食は寝る2時間前までに！

遅い時間の夕食は、昼食後に長い時間が経過し強い空腹感から食べ過ぎてしまうこと、その後眠るだけなのでほとんどエネルギーを消化できないことなどから、太る原因になります。

仕事などの都合でどうしても夕食が遅くなる人は、夕食の量を減らし減らした分は次の日の朝に食べるなど、ちょっとした工夫が大切です。



間食は適度な量とタイミングで！

夕食後などの遅い時間の間食は、エネルギーをため込んでしまい、太りやすい原因です。また、一日に何回も間食すると血糖値が上昇したまま下がりにくく、糖尿病のリスクが高くなります。

1日200Kcal程度を目安に、回数を決めて活動量の多い日中にとるのがコツです。



食事はゆっくり噛んで食べましょう！

食事をすると血糖値が上がり、脳の満腹中枢が感知して満腹を感じます。食べる速度が速いと、脳が満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいます。

1口20回を目安によく噛んで食べると、早食いの解決ワザになります。

