

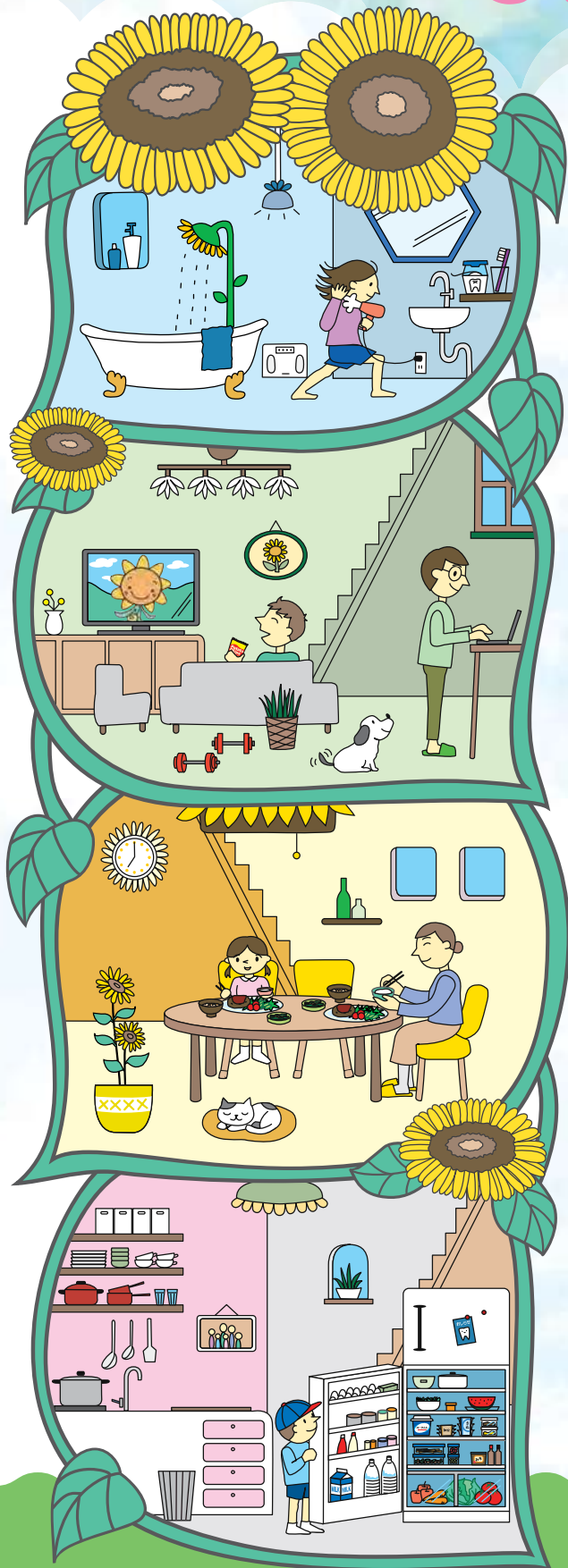
おやこ
親子で

まちがいさがし

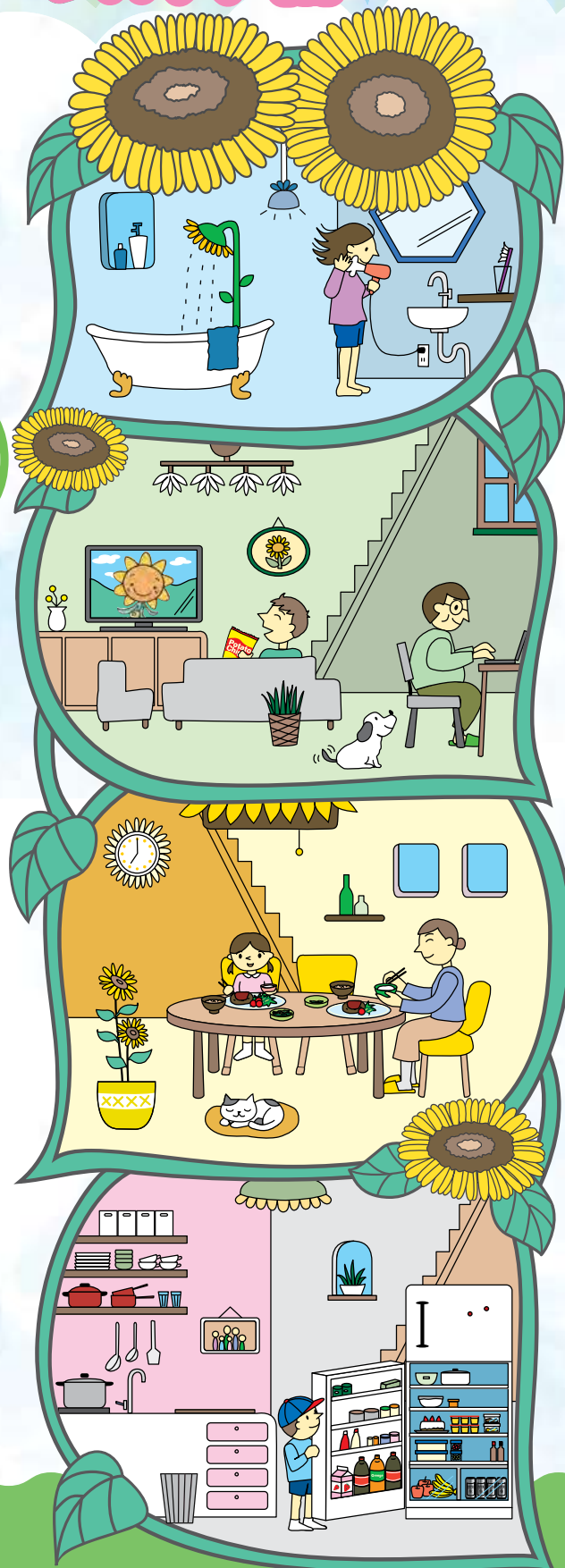
おうちでヘルスケア編



港南区
ウォーキング推進
キャラクター
ひまわりくん



左右で
10
コのまちがいをさがそう！



まちがいさがしの答え & 健康になれるワンポイント

もっと健康になれる情報は港南区ホームページへ



1

ながら運動をちょいたして
消費カロリーUP!

運動を無理なく続けるためには、新しいことを始めるよりも今の生活に運動を取り入れるほうが簡単です。毎日続けられる簡単な「ながら運動」をちょいたしすることから始めてみませんか。

3

体重の把握は健康への第一歩!

体重は重すぎても軽すぎても病気になるリスクが高くなります。毎日決まった時間に体重計にのるだけで、体重の小さな変化に気づくことができ、生活習慣をみなおすことができます。

5

お菓子やジュースは、1日 200kcal 以下に

テレビを見ながら食べるお菓子、おいしいですね。でもつい食べ過ぎてしまうとカロリーオーバーに。いつのまにか服がきつくなっていた、なんてことはありませんか。お菓子やジュースなどは1日200kcal 以下となるよう気をつけましょう。

スナック菓子 大袋 約350kcal
スナック菓子 中袋 約150kcal
小さいポテチ

7

筋トレで太りにくい体に!

筋肉を増やすことで、エネルギー消費量が増え、太りにくい体を作ることができます。1回30分・週2回以上の運動は病気の予防に効果があります。お家でできる筋トレやスポーツなどを生活に取り入れ、健康に過ごしましょう。

9

年に1回以上は
歯科健診を受けましょう

歯周病は世界で最も多くの人がかかっている病気として、ギネス世界記録に認定されたこともあります。歯周病もむし歯も、かかりはじめは症状がないので見逃しがち。歯医者さんで定期的にチェックしないと、歯周病で歯が抜けてしまうなんてことも!



2

大人も子どもも
デンタルフロスを毎日使おう

歯ブラシだけで歯を磨いてもプラーク※は60%くらいしか落ちません。残ったプラークは、むし歯や歯周病だけでなく、口の中の原因にもなります。歯と歯のあいだはデンタルフロスや歯間ブラシを使い、磨き残しのないきれいな口を目指しましょう。

※歯につく白やクリーム色の汚れ、細菌のかたまり

4

歯ブラシは、
月に1回交換しないと効果半減

歯ブラシの毛先が広がると、歯にきちんと当たりにくくなり、効果的にプラークを落とせません。毛先が広がっていても、長い間使っていると毛の弾力がなくなり、プラークをあまり落とせなくなってしまいます。ぜひ毎月の交換を心がけてください。

6

30分座ったら1回動こう!

座っている時間が長いほど、体の代謝や血液の流れが悪くなり、肥満、糖尿病、がんなどになりやすくなります。30分に1回は立ち上がって体を動かすと、それらの病気を予防できます。立ったままパソコン作業をすることも効果的です。

8

野菜ちょいたしてより元気な自分に

野菜料理は1日に5皿食べるのが目標。毎食、なるべく野菜を添えて食べましょう。野菜の少ない食事は、血糖値が上がりやすく、カロリーが高くなりがち。家族全員、野菜をしっかり食べて、体の調子を整えましょう。

1皿量は大人も子どもにギリギリサイズ

野菜料理1日5皿の例

10

冷蔵庫の中身がカラダをつくる

冷蔵庫の中には何が入っていますか。おすすめはすぐに食べられて不足しがちな栄養を補える野菜、卵や納豆、牛乳、ヨーグルトなどの食品を常備しておくこと。ジュースやデザートは買い置きするとつい食べしてしまうので、回数や量に気をつけて。

今日のちょっとが未来のカラダをつくる

港南区の栄養士・保健師・歯科衛生士から

ワンポイント解説



◆冷蔵庫の中身がカラダをつくる

冷蔵庫の中に入れておきたいおすすめ食品

血液を作る 鉄

赤身肉(牛・豚)、赤身魚・貝・卵・大豆製品



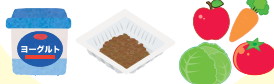
筋肉を作る たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品



腸を整える 発酵食品 食物繊維

納豆・ヨーグルト・野菜・海藻・きのこ



骨を作る カルシウム

乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)・大豆製品・青菜



うちの冷蔵庫はどっち??

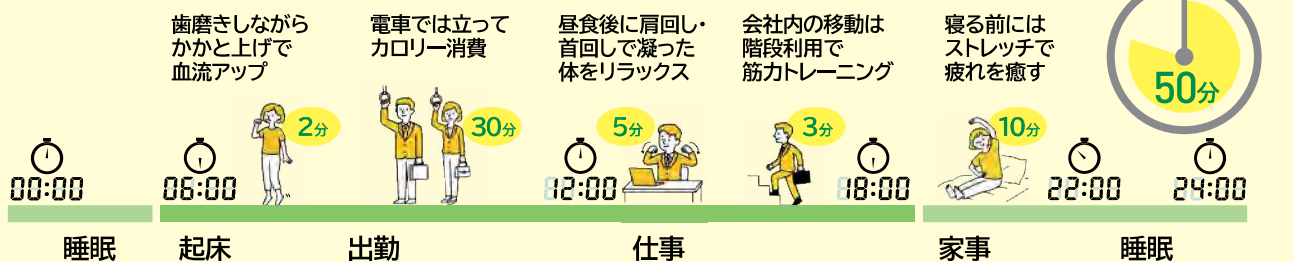


「もう少し健康に気を付けたい」と思った時におすすめなのは冷蔵庫の中身を見直すこと。無意識に買っている食品を健康的な食品に置き換えてみましょう。(例)ジュース・牛乳などカラダは毎日作り変えられています。家族みんなが元気になる冷蔵庫を目指してみませんか。

◆日々の運動がカラダをつくる

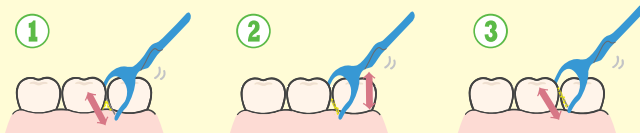
「運動が大事なのは分かってる…でも時間がない!」と思っていませんか。まとまった時間がなくても、こまめな運動を積み重ねることで、脳卒中・心臓病・糖尿病・がん・うつなどの予防に効果があります。健康なカラダづくりの第一歩は、「日常のちょっとした動き」から始めてみましょう。

こまめな運動の例

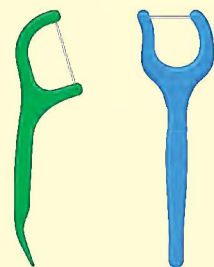


◆日々のお口のケアがカラダをつくる

歯ブラシだけでなくデンタルフロスもプラスして、毎日ケアしましょう。詳しい使い方は歯科医院で教えてもらい、定期的な歯科健診も受けてお口から健やかなカラダをつくりましょう。



- ① 歯と歯の間に、糸をあててゆっくり小刻みに、横に動かしながら、歯ぐきの境目まで挿入する。
- ② 片方ずつの歯面に沿わせながら、糸を上下に動かして汚れをかき取る。
- ③ ゆっくり小刻みに横に動かしながら糸を抜く。



F字型

Y字型

初めてフロスを使う方にはホルダー付きのものがおすすめです。F字型は前歯、Y字型は奥歯の歯と歯の間に適しています。