

6月
June



STEP

健康を見直そう



新型コロナウイルスの影響で外出自粛生活が長く続いて、ストレスをため込んでいませんか？家庭内のできるストレッチや軽いウォーキング等の運動や、バランスの摂れた食事、良質な睡眠を心がけ、ストレスを溜め込まないようにしましょう。

●新鮮な食材を摂取しよう

ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質、抗酸化物質をしっかり摂り入れる為に、なるべく加工商品避ける。



●十分な水分を摂取する

人は一日に2リットル以上の水分を摂取することが勧められています。水分を摂取することで、体内の不要な老廃物を尿として、排泄してくれる他、体温の調節を行ってくれます。これから暑くなっていく季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。



●脂肪分は適量を摂取する

バターやクリーム等に多く含まれる飽和脂肪酸よりも、魚や大豆、オリーブオイル等に多く含まれている不飽和脂肪酸を多く摂取するようにする。また、お菓子や、フライ、マーガリン等には、トランス脂肪酸が多く含まれるので、摂りすぎないように注意しましょう。



6月
June



STEP

健康を見直そう



新型コロナウイルスの影響で外出自粛生活が長く続いて、ストレスをため込んでいませんか？家庭内のできるストレッチや軽いウォーキング等の運動や、バランスの摂れた食事、良質な睡眠を心がけ、ストレスを溜め込まないようにしましょう。

●新鮮な食材を摂取しよう

ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質、抗酸化物質をしっかり摂り入れる為に、なるべく加工商品避ける。



●十分な水分を摂取する

人は一日に2リットル以上の水分を摂取することが勧められています。水分を摂取することで、体内の不要な老廃物を尿として、排泄してくれる他、体温の調節を行ってくれます。これから暑くなっていく季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。

●脂肪分は適量を摂取する

バターやクリーム等に多く含まれる飽和脂肪酸よりも、魚や大豆、オリーブオイル等に多く含まれている不飽和脂肪酸を多く摂取するようにする。また、お菓子や、フライ、マーガリン等には、トランス脂肪酸が多く含まれるので、摂りすぎないように注意しましょう。