

今からはじめる改善策・・・

基本は「食生活改善」「運動」「禁煙」です。

食事・・・基本は和食です

【積極的に摂取したほうがよい物】

- ★いわし・さばなどの青背の魚...LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らすEPA成分が多く含まれています
 - ★野菜・きのこ・海藻・果物...野菜はLDLの酸化を防ぎ、食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促します
 - ★大豆製品(納豆・豆腐など)...大豆のたんぱく質は血管を保護する効果があります
- ※血液をサラサラにする薬を内服中の方は、種類によっては納豆が禁忌となりますので、十分に注意してください



【控えめにしたほうがよい物】

- ★脂身の多い肉...牛や豚の肉、鶏肉の皮に多く含まれる飽和脂肪酸は、LDLコレステロールや中性脂肪を増やします
- ★お酒や菓子類...アルコールの飲み過ぎは中性脂肪を増やし、菓子類に含まれる糖質は中性脂肪を増やし肥満を招きます



運動・・・

運動を多くするとHDL(善玉)コレステロールが増え動脈硬化の進行が抑えられるHDLコレステロールを増やすためには有酸素運動が有効で、その中でもウォーキングが最適とされています。実際に1日の歩数が多いほどHDLコレステロール値が高いという統計もあります。

運動は、1日に30分以上で1週間に3日以上行い、1週間の合計が180分以上を目安に行いましょう。目線はまっすぐ前へ・背筋を伸ばす・腕を前後に大きく振る・息が少し弾むくらいのスピードで!

掃除や子どもと遊ぶなど30~40分行えば、30分間のウォーキングと同程度の運動量になります。

健診結果が去年より悪くなっていた方は、健康な身体を取り戻せるよう、生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

平成27年度健康づくり標語 優秀賞作品~小学生の部~

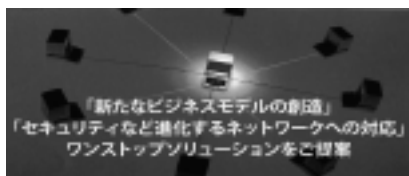
やさいさん 家族みんなの人気者 <福浦小学校3年 田中 柊雅くん>

しっかり食べて たくさん運動 ぐっすり眠って パワーアップ
<佐井小学校5年 小笠原 星さん>



お客様の課題解決のお手伝いを

「誠心誠意」対応いたします。



「新たなビジネスモデルの創造」
「セキュリティなど進化するネットワークへの対応」
ワンストップソリューションをご提案



FUJITSUパートナー

扶桑電通株式会社

■青森営業所

青森市長島二丁目13番1号

TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所

八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)

TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》

<http://www.fusodentsu.co.jp>