

# 今日から始められる健康への第一歩

〔1日の適切な運動量〕

1日あたり **40~60分**

歩数にすると、**8000歩程度**

例 スワット 10回×3セット

週3回

POINT



- 少しきつい程度のカ仕事で心臓や血管，筋肉を活性化
- いつもの運動に**+10分** (運動量を少しずつ増やしていくことが重要)

## 誰でも始めやすい生活習慣病の食事療法

「高血圧」「糖尿病」「高脂症」などは食生活が原因となっているので食生活を改善することが大切です。

方法：自分に合った1日のエネルギー量(カロリー)を見つける

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 (\text{BMI}) = \text{標準体重(kg)}$$

$$1 \text{日のエネルギー量(カロリー)} = \text{標準体重} \times 30 \text{kcal}^*$$

\* は日常活動量によって数値が変わります。

- 軽い作業(通勤、買い物) → 25~30kcal
- 中程度の作業(立ち仕事) → 30~35kcal
- やや重い作業(農業、漁業) → 35~40kcal

編集後記  
祖母の生活習慣病は食事療法によって改善していけることが分かりました。それぞれ状況に合わせて運動や食生活を行っていただくことが長寿のためには大切なことだと思いました。

# 健康長寿新聞

みんなで長生き！



発行者

名前

南小倉 中学校  
二年 二組  
佐久間 奏心

運動不足になるとどうなるの!?

脳梗塞などの動脈硬化につながると

## お酒の量にも注意しよう

週に1~2日は休肝日を設定しよう

一日の上限

