

新しい日常における過ごし方 ～栄養・食生活②～

本格的に寒くなり、自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。今回は間食のとり方と、自宅でも簡単にできる運動の世代別ポイントについてご紹介します。できることから始め、生活習慣病を予防しましょう。

上手な間食のとり方

※栄養表示を活用しましょう

飲み物を変える

- 砂糖を多く含む飲み物を飲む
(清涼飲料水、果汁飲料など)



良い

- 缶コーヒーは微糖を選ぶ
- 低カロリーのものを選ぶ



とても良い

- 砂糖を含まない飲み物を選ぶ
(お茶、水、無糖コーヒーなど)



Point：普段の水分補給は砂糖を含まないものにしましょう。

間食の種類を変える

- 砂糖と油脂の多いお菓子を食べる
(菓子パン、クッキー、スナック菓子など)

良い

- 食物繊維の多い食品を選ぶ
(果物、芋、全粒粉入りのお菓子など)



とても良い

- 糖質の少ない食品を適量とる
(ナッツひと握り、ヨーグルト1個など)



Point：食物繊維が血糖値の上昇を抑えます。

間食のカロリーの目安

※間食は1日200kcal程度を目安に選びましょう



メロンパン1個
約400kcal



バニラアイス1個
約370kcal



醤油せんべい2枚
約120kcal






みかん1個
約40kcal

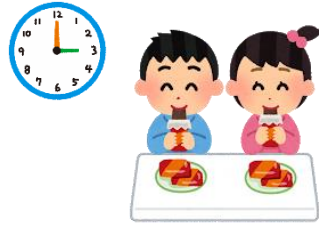







アーモンド5粒
約30kcal

世代別の健康づくりのポイント

	子ども 	成人 	高齢者 
新型コロナウイルスの影響	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムの乱れ おやつが増加 外出や行事が減り運動量が減少 	<ul style="list-style-type: none"> 在宅ワークの増加 惣菜、レトルト食品など調理済み食品の利用の増加 活動量の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムの乱れ 食事を抜くことの増加 外出の機会が減り活動量が低下



食事	<ul style="list-style-type: none"> おやつは時間や量を決めて食べる 	<ul style="list-style-type: none"> できあがりの食品に野菜のおかずを1品追加する 	<ul style="list-style-type: none"> 筋肉量を維持するため肉、魚、卵、大豆製品乳製品などのたんぱく質を毎食とる 
運動	<ul style="list-style-type: none"> 好きな音楽をかけて自由に体を動かす 親子でふれあい遊び <p>飛行機 親子で体操♪</p> <p>親が寝転がり、子どもの胴体を足にのせて手脚を伸ばす。ゆらゆら動かす。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 仕事や作業の合間に深呼吸やストレッチをする <p>肩まわし 肩こり解消</p> <p>肘で円を描くように回す。大きくゆっくり動かす。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ラジオ体操を毎日する 自宅で簡単な筋トレをする <p>ワイドスクワット 下肢の筋力アップ</p> <p>足を肩幅以上に広げ、膝とつま先を同じ方向に。半分までしゃがみ、立つ。</p> 



健康に関して、心配なことや不安なことがございましたらお気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL: 077-581-0201
(平日8:30~17:15)