

新しい日常における過ごし方 ～生活習慣を整えよう～

新型コロナウイルス感染症の流行もあり、家庭で過ごす時間が長くなったことで、私たちの生活にも変化がみられています。感染を予防するためには、健康な身体づくりも大切です。

生活習慣を見直して、感染症にも負けない健康的な身体をつくりましょう！

生活習慣(食生活や運動習慣)の変化

外出を控えることで、食生活や運動習慣が変化していませんか？
体重の増加・間食の頻度や量の増加・身体活動量の減少など、生活習慣に変化がみられているという調査結果も出ています。

健康的な身体をつくるためには、より良い生活習慣が大切です。食生活や運動習慣を見直して、出来ることから“ちょこっと”改善しましょう！



食生活を“ちょこっと”改善

栄養素をバランスよく とりましょう

・野菜をしっかり取る

不足しがちな野菜は加熱調理してカサを減らすことでたくさん食べられます。カット野菜を電子レンジで加熱するだけで手軽に温野菜が食べられます。



・塩分を減らす

しょうゆやソースはかけるのではなく、少しつけて食べる、料理の仕上げに少量使うなど、食べ方を変えるだけでも塩分をカットできます。

便利なデリバリー料理は 組み合わせを工夫しましょう

デリバリーやコンビニ弁当はカロリーや塩分が多かったり、栄養バランスが偏っているものが少なくありません。野菜不足の時はサラダを、タンパク質不足の時は豆腐や納豆を一品追加するなどの工夫をしましょう。



間食は時間を決めて、ダラダラと食べる習慣がつかないようにしましょう。菓子パンやお菓子ではなく、果物や乳製品に変えると、カロリーも抑えられ、不足しがちなビタミンCやカルシウムが摂れます。





運動は“ちょこっと”時間を活用して



体を動かすことは、生活習慣病や高齢期の寝たきり、認知症などの予防にもつながります。1回あたりの身体活動は、“ちょこっと”でOK！
家事や通勤、仕事の合間など、体を動かすチャンスは意外と多くあります。
1日の中で+10分間運動できそうな場面を探してみましょう。

活動量を増やすためのポイント

特別なことは必要ありません。家事や通勤などの日常生活を工夫するだけで、活動量を増やすことができます。
回数や目的などを具体的に決めておくと実践しやすくなります。

① 回数を増やす

例) 掃除する回数を増やす (いつも掃除していない場所をこまめに掃除する)

② 便利な道具や家電に頼らず自分で動く

例) エスカレーターではなく階段を使う
掃除機ではなく雑巾がけをする

③ いつもと違う場所へ

例) 自然に触れながら、歩いてみる (体だけでなく心までリフレッシュ)



職場で

- ★自転車や徒歩で通勤してみましょう。
- ★できるだけ階段を使いましょう。
- ★仕事の合間にストレッチをしましょう。



地域で

- ★地域の公園や運動施設を有効活用しましょう。
- ★家の近くを散歩してみましょう。
- ★歩いて買い物に出かけましょう。



自宅で

- ★掃除・洗濯等の家事で積極的に動きましょう。
- ★テレビを見ながらストレッチや筋トレをしましょう。



※市公式 YouTube で『もりやまプラス体操』がご覧いただけます。
少しの空き時間に、自宅等でも簡単にできる体操です。



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)