

# 9 健康への近道！ 食事+運動で若返れ！

脱メタボ=健康への道は、食事バランスに加えて、定期的に体を動かすこともポイントです。

ちょっとしたスポーツは、加齢と共に落ちていく体力を維持・向上させるといった利点があります。何より、汗を流す気持ちよさは格別です。

どうしてなかなかそうできないのかを考えると、やはり、忙しくて時間がないことでしょう。ならば、まずは日常生活の中で無理なく出来ることをやってみて、自分に合うものを続けていきましょう。

## ☞ どうせ歩くならば、早足で歩くと健康的。



歩幅は大きく、姿勢よく歩くとよいですよ。

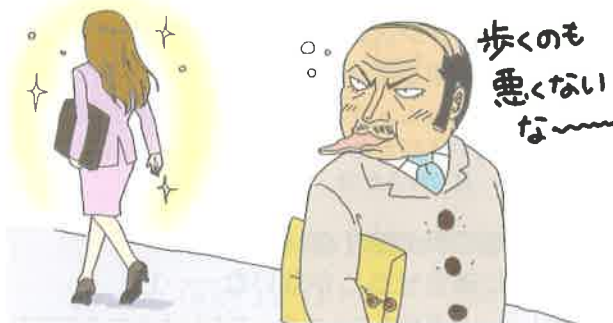
## ☞ 必ず階段を使う。

エレベーター、エスカレーターとはさようなら。



体調がよいときは、階段の1段抜かしにも挑戦！

## ☞ 時間があるときは、一駅くらい歩く。



あるいは自転車通勤もよいですね。

## ☞ 体力に自信がついたら、よりカッコよく、 スポーツに挑戦！



# 10 今日からすぐできることは

食事のときに「食事バランスガイド」を参考にしましょう！  
下のような簡単にできるちょっとした工夫はいかがでしょうか。

- ・おすすめは、やっぱりごはんを主食にした和食。食の偏りを減らす。
- ・肉よりは魚料理を、揚げ物・炒め物よりも煮物・蒸し物を選ぶ。
- ・毎食、副菜（野菜や海藻などの料理）を1皿か2皿は確保。
- ・小腹がすいたら牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物も。
- ・お菓子やお酒は、量を決めて控えめに。

毎日の食生活に気をつけていれば……ジーンズをカッコよく着こなす自分、職場でチョイモテの自分、娘の結婚式でスマートにエスコートする自分、などなど……夢ではありませんよ。

## 毎日のチェックで確実にステップアップ！

「食事バランスガイド」で食事内容をチェックする「フードダイアリー」と体重を記録する「スマートカレンダー」がインターネットから簡単にダウンロードできます。この2つを使って、今よりスマートな、カッコいい自分をめざしてみよう。



URL : [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

やったぜ！  
ベルトの穴3つ分やせたー！！  
(ホントは1つ半だけ)

オーマイ  
ブラザー！！



この間初めて  
カッコイイって  
言われたー！！

ウソだほど  
やせたのは  
ホント  
だもんね

## あなたにも役立ちます、「食事バランスガイド」



食事バランスガイドは、生活習慣病予防を目的に、手軽に、気楽に、バランスのよい食生活を実践するためのものです。「主食は適量？」「副菜は十分？」「油脂の多い主菜が多くない？」「牛乳や果物は適量？」「酒・甘い飲物・菓子は控えめ！」、そして「運動！」「水分補給！」と自問自答し、健全な食生活で人生をスマートに送ってください。

福岡女子大学教授・フードガイド検討会委員 早瀬仁美

### 農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区麹が関1-2-1  
TEL : 03-3502-5723 FAX : 03-5512-2293  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

農林水産省のホームページ上では、「食事バランスガイド」や食育に関する情報を提供しています。

委託製作：農文協

監修：早瀬仁美（福岡女子大学教授）、樋口満（早稲田大学教授）