







食生活の工夫で糖尿病の予防を

増えている糖尿病。しかし生活習慣の改善で多くの糖尿病は予防・改善できるといわれています。ポイントは「食生活」と「運動」。それに上手にストレスをコントロールできれば、糖尿病のリスクはぐんと減ります。

すぐにできる、食生活のこんなこと

-  食事は決まった時間に、時間をかけて食べる
-  2回に1回は甘いもの、肉料理や油ものを我慢
-  ひとり分ずつ取り分けて食べる
-  ながら食いをやめる
-  お茶碗は小ぶりのものを
-  調味料はかけずにつける



「足で予防」

糖尿病の予防には、食事改善に歩くことをプラスして。日常のこんな工夫で、歩く効果を高めたり、機会を増やしたりしましょう。

- 少しでも速めに歩く
- 遠回りして歩く
- 買いだめをせず、買い物は歩いて
- 3階までなら階段を使う
- 1駅、1停留所ぶんを歩く



健康日本21 肥満と運動不足を解消し、食事を見直そう

11 2006 NOVEMBER

2006	日	月	火	水	木	金	土
10	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

2006	日	月	火	水	木	金	土
12						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先勝	2 友引	3 先負 文化の日	4 仏滅
5 大安	6 赤口 全国糖尿病週間	7 先勝 立冬	8 友引	9 先負 全国火災予防運動	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負 七五三	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝	20 友引	21 仏滅	22 大安 小雪	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝	25 友引
26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1	2

今月の行事

健康注意報

ばかり食い

バランスのとれた食事が基本

ひとつの食べ物に凝ると、1週間くらい同じメニューばかり食べたり、昼は毎日同じものに決めていたりする人がいます。それでは栄養のバランスが偏ってしまいがち。1週間のうちに食べたものを書き出し、肉や魚に偏っていないか、主食ばかりが多くないかなど、チェックしてみましょう。足りないものを補い、たまにはカロリー計算もしてみれば、食生活はかなり改善されるはずですよ。

後半に、「寝る前のリラックス体操」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合
☎ 03-3988-9327 FAX 03-3988-1964