

「好きな食べ物をやめてまで健康になろうと思わない」と言っているあなたへ

～好きな物を健康的に食べる方法をお伝えします！～



※通院中の人はお医者さんや栄養士さんと相談して実施しましょう

◆ 食べる時間を工夫する

食べる時間が遅いと食べる量や栄養のバランスが良くても、食べ物が脂肪として蓄積されやすくなってしまいます。
できれば活動量が多い朝や昼に食べましょう

◆ 1日のエネルギー必要量以内のカロリーに収める

成人の1日のエネルギー必要量は大体2000±200キロカロリーです。カロリーが高い牛丼等を食べたかったら、他の食事はできるだけ野菜中心の低カロリーの食事にする等調整しましょう。

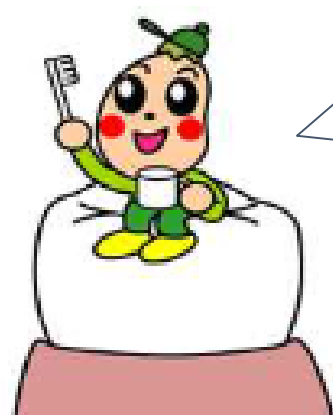
◆ 塩分の摂りすぎに気を付ける

1日食塩摂取目標量は男性は8g女性は7gです。ラーメンのスープには塩分がたくさん入っているので、飲み干さない、しょうゆはかけるより、つけるようにしましょう

◆ カリウムが含まれる食品を多く摂る

摂りすぎた塩分をカリウムで排出しましょう。
カリウムが含まれる野菜や果物をとるようにしましょう

食べ方を工夫して、『健康』『おいしい』どっちもゲット！



好きな物を食べ続けるためには歯の健康も大切なんだ！
歯医者さんに歯の健康を保つ秘訣を教えてください！



歯の病気は自覚症状が少ないので、気が付いた時には重症化していたということも多いです。そのため、病気を早期発見する健診がとても重要です。最近では予防のために定期的なクリーニングで通院される方もたくさんおられます。
歯科医院でチェックを受けて、ご自身のお口の状態にあった歯のお手入れをアドバイスしてもらいましょう。

11月8日はいい歯の日

作成担当：島根県歯科医師会、島根県

