

JMF 栄養だより ~R3.11月~

○健康習慣を身につけるためにおうち時間で始める
コロナ下での「新・健康生活」6つのススメ

1 プラス10の身体活動のススメ

移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。
今よりプラス10分の運動をこころがけましょう。



2 おいしいバランスのススメ

主食・主菜・副菜をそろえることは健康な食事の第一歩です。
食事を美味しく、バランスよく摂りましょう。



3 禁煙のススメ

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、
COPD(慢性閉そく性肺疾患)等にかかりやすくなります。
世の中の変化を禁煙のきっかけにしてみませんか？



4 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴うからだへの健康影響を知り、休肝日を設けるなどをして、
からだに負担をかけないようにしましょう。
外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化
してきました。これをきっかけにお酒の付き合い方を考えてみませんか。



生活も、世の中も、大きく変わった今は健康づくりのチャンスです。
この機会に、「新・健康生活」を始めてみませんか？

5 質の良い睡眠のススメ

就寝前は明るい光を避けるなどいい環境づくりをして、
睡眠の質を高めましょう。
おうち時間が増え、生活のリズムが乱れがちです。
十分な睡眠時間を取って、からだと心を健康に保ちましょう。



6 健診・検診のススメ

定期的に健診と検診を受けて、からだの状態を知り、
病気につながるリスクを早期発見することが、
健康づくりの入り口です。
コロナ下で受診を迷っている間にも生活習慣病やがんは
進行してしまいます。
あなたの命を守る機会をどうか逃さないでください。



旬の野菜・果物

11月から冬野菜が旬を迎えていきます。11月旬の野菜・果物を紹介します。

白菜: 風邪の予防に効果が期待できるビタミンCや利尿作用を促すカリウム、
食物繊維を豊富に含んでいます。



春菊: 骨の形成に必要とされているビタミンKが豊富なのに加えて、鉄、カリウム、
カルシウムなどのミネラル類を多く含みます。春菊の独自の香りは胃腸の
働きを助けてくれる作用があります。



冬人参: 免疫力を高める効果が期待できるビタミンAや、カリウム、食物繊維を
多く含んでいます。皮の部分に多く栄養が含まれていますので捨てずに
食べましょう。



柿: 抗酸化作用があり、免疫力向上を期待できるビタミンC、腸内環境を整える
食物繊維を多く含みます。「柿が赤くなると、医者が青くなる」という
ことわざのように栄養豊富な果物です。

