

食事と運動を今日から見直す

食事の改善

- 食べ過ぎない
- 食品の選び方に気をつける

中性脂肪や内臓脂肪を増やさないためには食べ過ぎないこと。動脈硬化を促進するLDLコレステロールを増やす飽和脂肪酸を多く含む食品を避けることも大切。



運動の改善



- ややきつめ
- 1日30分以上
- できれば毎日

息が少し切れるくらいのきつめの有酸素運動を毎日継続する。ウォーキングなら、1日30分以上行う。難しければ、10分の運動を1日3回行って良い。

動脈硬化のリスクになるLDLコレステロールや中性脂肪、内臓脂肪は生活習慣と密接に関わっています。動脈硬化を予防する為には、まず食生活と運動の習慣を見直して改善することが重要です。

■ 食べるものと食べ方に気をつける
食品には、LDLコレステロールの増加を抑えたり、中性脂肪を減らしたりするものがあるので、そうした食品を積極的に取り入れます。

■ ややきつめの有酸素運動を習慣に
運動には、肥満を防ぐ、HDLコレステロールを増やす、血圧や血糖値を下げるなどの効果があります。

食と運動で

動脈硬化を予防

飽和脂肪酸や糖質は控え、食物繊維や不飽和脂肪酸をとる

ポイント1 肉より魚を多く食べる

肉には飽和脂肪酸が多く含まれるが、魚には不飽和脂肪酸が多く含まれ、中性脂肪を減らし、血圧を下げる効果がある。

ポイント2 調理油には植物油を使う

バターなどの植物性の脂は飽和脂肪酸を多く含むので、不飽和脂肪酸を多く含む植物油を使う。

ポイント3 乳製品はとりすぎない

チーズは飽和脂肪酸を多く含む。牛乳にも含まれるが、カルシウムなどの栄養素を多く含むので種類を選ぶ。

ポイント4 食物繊維は積極的にとる

小腸でのコレステロールの吸収を抑えたり、食べすぎを防いでくれる。野菜や海藻以外に大豆製品もお勧め。

ポイント5 卵はバランスを考えて食べる

健康な人は卵を食べたからといってすぐにコレステロール値に影響があるとは限らないが、高コレステロール血症のある人は注意が必要。

ポイント6 糖質は控えめにする

中性脂肪の高い場合には脂質以上に糖質のとりすぎに気をつける。菓子パンやお菓子、ジュースは特に糖質が多いので注意する。

大切なお知らせ: 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませんでご安心して通院してください。



生活改善の結果は「体重の増減」として現れます。夜は1日の食事で増加し、朝は睡眠中に基礎代謝でエネルギーが消費されて減少します。この増減が毎日同じ幅で繰り返されていけば、理想的な生活習慣といえます。毎日同じ時間に体重を量ることですぐに問題点を自覚して改善することができます。

継続のコツは
効果を数字で見ると

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

当院では、運動の重要性を皆さんに理解していただけるよう努めています。でも、『痛いから運動するのが不安だ』という理由で行動に移せない方も多いと思います。これも当たり前の心理。その不安を解消するためにも皆さんの体の状態をわかりやすく説明するよう心がけています。 (院長)



伊勢志摩へ行ってきました。一日目は伊良湖からフェリーで鳥羽へ渡り志摩方面へ。途中、石神さんと天の岩戸に行き、二日目は二見浦、賓日館、伊勢神宮両宮に参拝し帰路につきました。行った先々で拝んできましたがパワーはもらえたでしょうか？ (笑) (理枝)



先月からスポーツクラブに通い始めました。行ってしまえば汗をかいて気持ち良いですが、毎回、「今日はどうしようかなあ」と迷ってしまいます。焦らず気分転換のつもりで楽しみたいと思います。 (真由美)



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

