




動脈硬化と食事

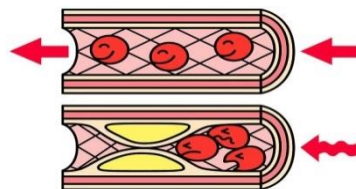
*今回は動脈硬化度チェックも行いました。
ご参加していただいたみなさん、いかがだったでしょうか？



動脈硬化を予防するには・・・ 

- ①食べすぎない
- ②食事の脂肪の量と質を考える
- ③豆類を積極的にとる
- ④コレステロールのとり過ぎに注意
- ⑤食物繊維を十分にとる
- ⑥アルコールは適量にとる
- ⑦水分をとる 
- ⑧砂糖や果物（果糖）をとりすぎない

脱水になってしまうと血液の流れが悪くなり固まりやすいため、水分はきちんととりましょう。夏に近づき、暑い時季となります。熱中症にも注意してくださいね。



歩きの研究

歩行の際の身体機能のひとつにバランスがあります。全身の様々な部位でバランスをとって歩きますが、今回は下肢のバランスについてトレーニングを教えてくださいました。

*スネ付近の筋肉が減ってしまうと、足をくじきやすくなってしまいます。

《 次回のお知らせ 》

日時：7月12日(火) 14：00～15：00

場所：1F青ブース カウンター前

内容：栄養指導『夏バテ撃退』

運動指導『夏の健康管理・体力テスト』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 後藤