

自己啓発研修

令和5年11月10日(金曜日)17:30~18:15

府中市健康推進課より保健師さんと管理栄養士さんに来ていただき、
生活習慣病の予防・改善について、
特に『**高血圧**』について研修を行いました。



1日の塩分目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
高血圧の人 6.0g未満



ラーメン一杯の塩分量は約6g前後・・・汁は飲まないようにしよう!

みそ汁一杯の塩分量は約1.2g前後・・・具たくさんのみそ汁にしよう!





野菜をしっかり食べましょう!

減塩以外の対策として、野菜をしっかり摂ること!

1日の野菜摂取量 目標は・・・350g

生野菜であれば両手3杯分

これはちょっと大変な量ですよ🍷



我が家の毎日の献立を思い出しても、野菜は全然足りていません。

スーパーに行っても野菜は値段が高いし、ちょっと買うのに躊躇してしましますが、工夫をして目標に近づけるようにしたいです。

運動の効果も教えていただきました。

・肥満解消 ・ストレス軽減 心の安定



すきま時間を上手につかって、体を動かしましょう！

かかとを上げたり下ろしたり 肩を上げたり下ろしたり

椅子に座ったまま出来る運動を教わりました。

短い時間ではありましたが、これからは塩分を気にしながら、献立を考えてみたり
仕事中、時々休憩を取って、少し運動を取り入れたりしようと思います。