

8月10日は健康ハートの日



♥ 健康ハート10カ条

1. 血圧とコレステロールを正常に。(とりすぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、10g以下を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
(砂糖1日50g以下)
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期検診わずれずに。(毎年一度は健康診断)