





食こそ健康の基本です

体をつくり、さまざまな活動の基となる食はまさしく健康の基本。よりよい「食習慣」は生涯の財産になります。  
 ※持病のある人は担当医の指示に従ってください。

1日3食きちんと食べる

基本は「主食+副食+主菜+汁物」。偏らずまんべんなく、適度の量を食べることが大切です。あまり神経質になる必要はありませんが、野菜は意識して多くとりましょう。野菜ジュース、青汁などを活用するのもよい方法です。

「脂っこい」「甘い」「高カロリー」はほどほどに

ときには、ガッツリ系の食事もいいのですが、いつもこのような食事ばかりとっていると生活習慣病のリスクが高くなるので赤信号。伝統的な和食を基本に置き、脂っこい高カロリー食はほどほどにするのが理想的です。

「地産地消」と「旬」の食材を

味・栄養・経済性、どの点を取っても地元でとれた「旬」の食材が一番。冬の根菜が体を温めると言われるように、旬のものは体との相性も抜群。自然のパワーをいただきましょう。

健診 & 検診チェック	健診後の健康管理
	<p><b>食塩を控える5つのコツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 柑橘類などの酸味で薄味をカバーする。</li> <li>② 麺類の汁は残す。</li> <li>③ 塩辛いものは少量にする。</li> <li>④ しょうゆやソースなどの調味料は、そのままかけずに小皿にとる。</li> <li>⑤ 香辛料を効かせて風味をアップ。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> ( )月特定健診受診予定 <input type="checkbox"/> 特定健診受診済み	

1 january

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 元日 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅
10 赤口	11 成人の日 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝
24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引
31 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負

2 february

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
31 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
7 仏滅	8 先勝	9 友引	10 先負	11 建国記念の日 仏滅	12 大安	13 赤口
14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝
21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 先負	29 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安











