

リンペイ健康だより Vol.1



いよいよ健康診断の時期が近づいて参りました！
健康診断に向けて、生活習慣に気を使っていきましょう！

～健康診断前に気をつけることってな～に？～

- ★ 食事をバランスよく食べること
- ★ 飲酒や喫煙を控えること
- ★ 脂質・糖分の多い食事を避けること
- ★ 激しい運動をしないようにすること
- ★ 睡眠をしっかりとること

みなさんが健康でいられますように
祈ってるピヨ！



✧健康診断前の今だからこそ✧

規則正しい生活を心がけて、
無理な運動や食事制限などはせずに
健康状態に気を使いながら生活しましょう(^▽^)/
自分自身の体質を知ってストレスが溜まらないように
自分に合った方法を見つけるのが1番ですね！☆

<健康診断前日の食事の例>

ご飯



豆腐のお味噌汁



干物などの焼き魚



ほうれん草などのおひたし



くだもの



- 生ものは避け、野菜にもできるだけ火を通す
- 種や皮のある食材は避け、食物繊維が多いものもできるだけ摂らない
- 刺激の強いものは避ける
- 油は最小限にとどめる

健康健康～



美味美味～

今月の豆知識のコーナー

毎月12日は豆腐の日！

日本豆腐協会が1993(昭和58)年に制定しました。
豆腐は、血圧・コレステロールを下げ、脂肪代謝にも効果があります。
記憶力を高め、美肌にも効果があるようです。とても万能な食品ですね！
たくさん栄養があるので、健康診断前日の食事の例にも入っています。
健康食、美容食、そして長寿食でもあるので、『世界の「TOFU」』と呼ばれており、
今や「TOFU」の名は世界で通用する言葉となっています☆



リンペイ
健康推進し隊