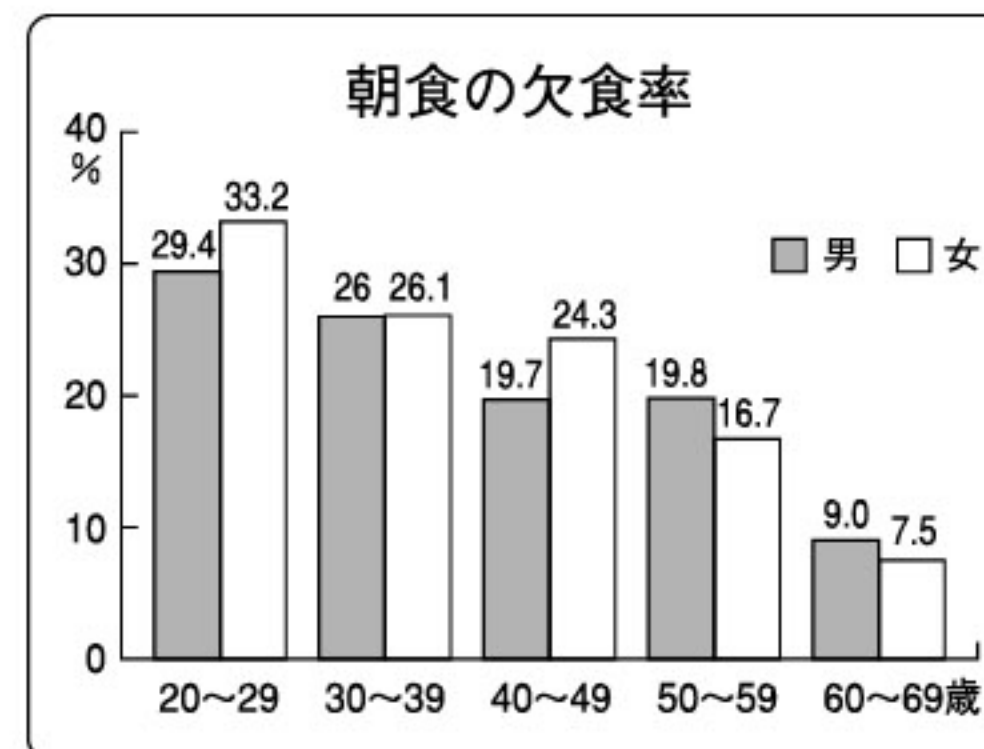


その1 ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

無理なダイエットで体調を崩した経験から、食事のバランスと適度な運動の大切さに気づきました。何よりこだわっているのが朝食。どんなに忙しくても、しっかり食べて身体を目覚めさせるようにしています。外では脂っこいものが多いので、わが家の料理は和食系が中心。高タンパク低脂肪の食材を選んで、油を控えた調理、おいしい献立を工夫しています。

朝食を抜くと、血液中のブドウ糖が不足して低血糖の状態に陥ります。身体にとっては大変なストレスで、イライラの原因や集中力の欠如にもつながり、仕事にも身が入りません。忙しくて時間がない、そんな時こそ朝食をしっかりとして1日のリズムをつくりましょう。ビジネスの効率を上げるためにも、欠かせませんね。



忙しいからこそ、朝食には
しっかりこだわっています。



上江洲愛

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

1 日1回 体重測定

がんばりすぎず 適度な運動
今より10分(1000歩)多く歩こう!

じゅうぶんな休養 ストレスと上手につき合おう

うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!

お くちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

き ゆう肝日をつくろう お酒はほどほどに
未成年や妊婦は飲みません・飲ませません

な かま・家族で行こう!健康診断・がん検診

大きな わ みんなで支える「健康・長寿」



お酒も食事楽しみながら理想の体形をキープする、上江洲愛さんお勧めのヘルシー食材を

WEBで公開中!! www.kenko-okinawa.jp

次回のサポーターは田場裕也さん。7月20日掲載です。

沖縄県福祉保健部健康増進課 TEL.098-866-2209

