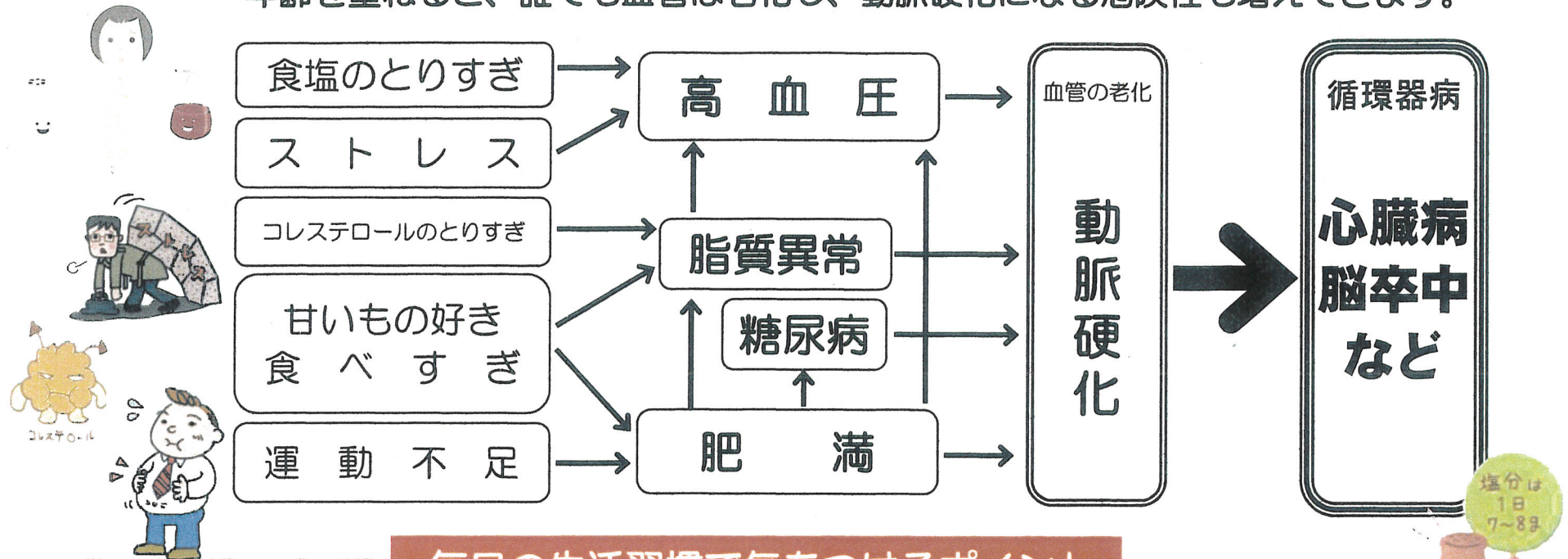


# 毎日の生活習慣を改善して 血管の老化「動脈硬化」のスピードをゆるやかにしましょう。

年齢を重ねると、誰でも血管は老化し、動脈硬化になる危険性も増えてきます。



## 毎日の生活習慣で気をつけるポイント

- 主食・主菜・副菜を揃え  
バランスの良い食事をする
- 肉類を中心とした、動物性脂肪を控える
- 肥満に注意する
- 適度な運動を続ける
- たばこを控える

- 血圧を基準範囲にコントロールする
  - ・減塩
  - ・アルコールは適量に
  - ・カリウムの多い野菜などを積極的にとる
- 食物繊維を積極的にとる
- ストレスをためない

# あなたの骨、大丈夫ですか？

1日 650~800mgのカルシウムをとりましょう

骨粗しょう症に要注意！！

- ▲カルシウム摂取量が不足している人
- ▲インスタント食品などをよく食べる人
- ▲運動不足の人
- ▲無理なダイエットをしている人



骨を丈夫にするための2大要素

食事・運動



カルシウムの豊富な食品

- ★牛乳・乳製品
- ★桜えび・じゃこの 小魚類
- ★ひじき・昆布などの 海藻類
- ★豆腐・納豆などの 大豆製品
- ★小松菜・モロヘイヤなどの 青菜



カルシウムの吸収率



- ・ **ビタミンD**と一緒に摂りましょう。カルシウム吸収をUPさせてくれます。
- ・ ビタミンDを多く含む食品（鮭、さんま、うなぎ、鶏卵など）



# 健康な肌をいつまでも保つために

## 肌に有効な栄養素

ビタミンA



ビタミンB2



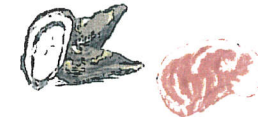
ビタミンB6



ビタミンE



亜鉛



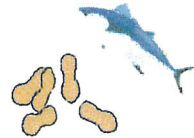
食物繊維



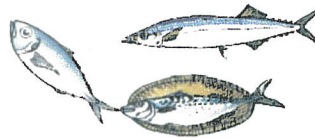
ビタミンC



ナイアシン



DHA・EPA



肌に有効な栄養素は、野菜や果物に多く含まれています。だからといってそればかり食べていても健康な肌にはなりません。常に繰り返している新陳代謝のためには、エネルギーが必要で、エネルギーが十分確保されてはじめて、肌を作るたんぱく質、肌を守るビタミン・ミネラルが働くことができます。

## 肌のために控えたい食品

- ▲ 香辛料などの刺激物や甘いお菓子類
- ▲ 清涼飲料やスナック菓子
- ▲ 脂肪分を多く含む食品
- ▲ アルコールやたばこなどの嗜好品
- ▲ コーヒーなどに含まれるカフェイン



## 早寝は美肌への近道

肌は「お肌のゴールデンタイム」といわれている夜9時～夜中の3時の間につくられます。肌のトラブルは1週間続けて早く寝るだけで随分回復します。

