

貧血の人の食事のポイント

● たん白質



● ビタミン



● 鉄分



たっぷりとりましょう

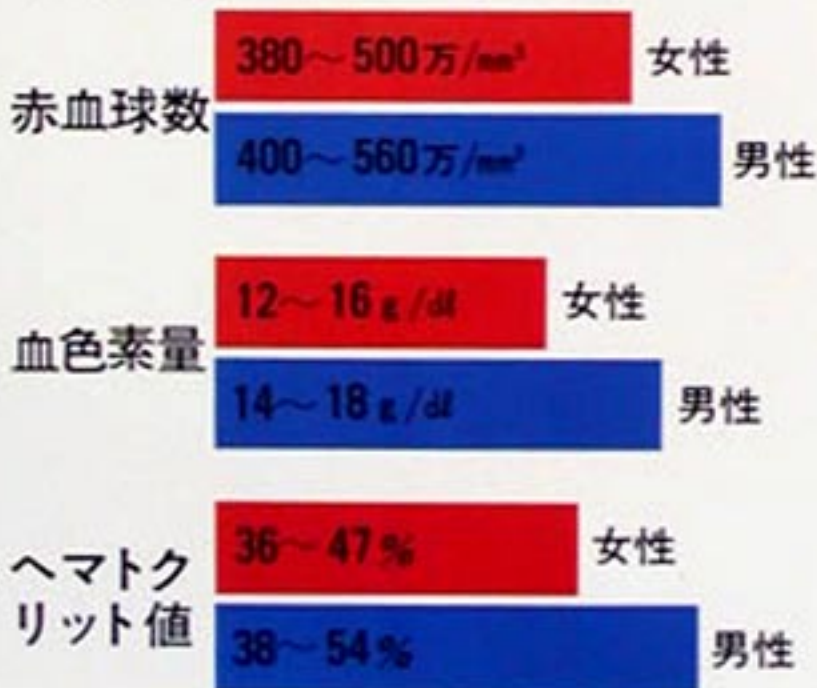
★ 血液中の赤血球、
血色素が正常値以下
に減少している状態

正常 貧血



食事—○ 食事の量が少ない
○ バランスが悪い
○ たん白質、ビタミン、
鉄分の不足

血液検査の正常値



どうき／息切れ／めまい
疲れやすい
根気がつかない
顔色が青白い
つめに色つやがなくなる

高血圧の人の食事のポイント

- 食事は規則正しくゆっくり
- 塩分はなるべく少なめに——1日7~8g以下
- ふとっている人は脂肪・穀物などをひかえる
- 野菜類はたっぷり食べよう
- 油は植物性
- 酒・煙草・コーヒー・紅茶はひかえめに



できるだけとりたい食品



なるべくさけたい食品



健康はよい食習慣から

毎食栄養のバランスをおろそかにしないように

- 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品と、緑黄色野菜は毎日食べましょう



- からだの使い方に応じて量の増減を!!



- みそ汁、漬物、煮物その他なるべくうす味にして、塩分をとりすぎないように!!



- インスタント食品、加工食品にたより過ぎないように!!



こどものときの
よい食習慣が
一生の健康を
左右します



煙草とアルコール

酒は百薬の長 でも飲みすぎでは…



飲酒の心得

- 酒は心楽しく落ち着いた気分でゆっくりと。
- 酒量はほどほどに、マイペースで。
- 一週間に2日は「酒なしデー」をつくりましょう。
- 酒の肴は十分に、栄養のあるものを。塩分の多いものはひかえめに。

- 肥りすぎに注意！お酒のカロリー分だけ炭水化物を減らすようにしましょう。
- 女性のキッチンドリンカーが増えています。お酒にたよらず、趣味や生き甲斐を持ち、明るい気分で毎日過ごす心がけが必要です。

喫煙か、健康か、選ぶのはあなた

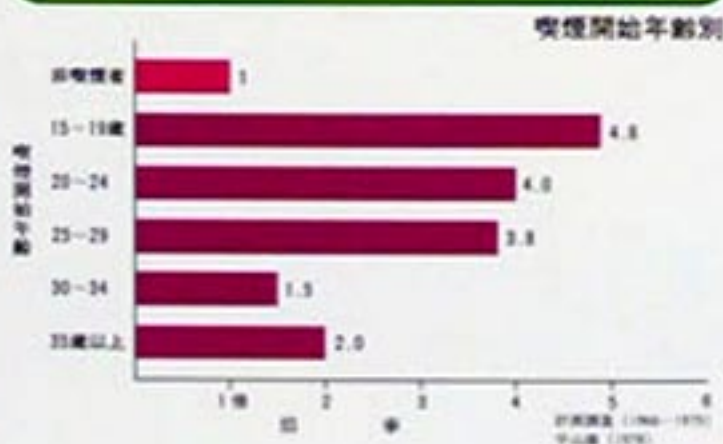


ヘビースモーカーの方へ。
同室の赤ちゃんにも、ニコチンの害は及びます。吸う時には窓を開けるとか、別室で吸うように心がけましょう。



- 健康のため、たばこの吸い過ぎに注意しましょう。

喫煙者と非喫煙者の肺がん死亡比



- 丈夫な赤ちゃんを生み育てるために喫煙はやめましょう。

妊娠中の喫煙による胎児への影響

未熟児の発生率が高い
死産の危険
流産の危険
心身の発育障害の危険



- 妊娠中の喫煙と低体重児発生率



座る

- ①背すじをのばして正座する
- ②正座から横座りをする
- ③ペチャ座りをする
- ④ハードルとび座りをする

65cm



ペチャすわり

ハードルとび
すわり



立つ

- ①正座の姿勢から一気にとび上って立つ
- ②ペチャ座りからスムーズに立つ
- ③ヒザをかかえた座り姿勢のまま立つ



拾う

なるべく上体をまげず、
ヒザのバネを使って拾うようにする



はく

立ったまま、
片足立ちで、
はく(脱ぐ)方の
足をなるべく引き
上げるようにしてはく



胃腸の弱い人



- ①お腹のすいているとき上体を前かがみにして、力いっぱいお腹をひっこめふるふるふるえをくらいて6秒間維持する。1日2回。
- ②倒立をする。
- ③お腹をさする。
- ④上体を前後にまげる。

腰痛に悩む人



- ①腰に手を当て、強く斜め前に押しだす。気持ちよく感じる側を重点的に行う。
- ②あお向けに寝て、片足を上げて90度以上、上がるようにする。
- ③あお向けに寝て、手に枕を持ち、腰を浮かして、枕を背中の下に通す。3回。

便秘に悩む人



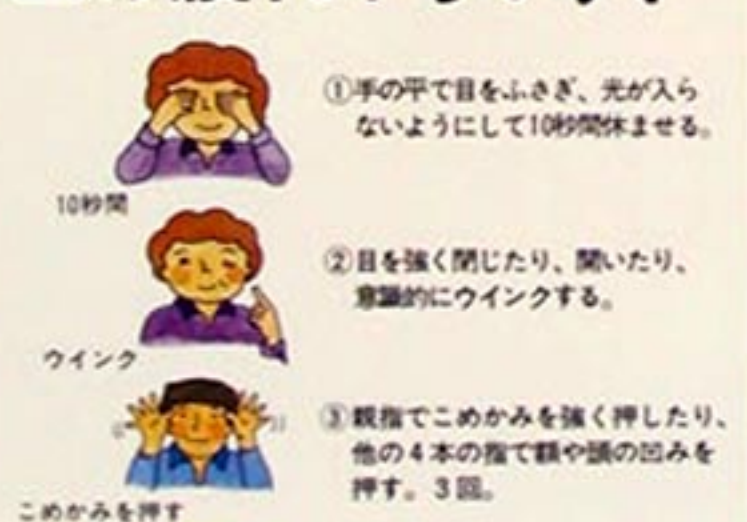
- ①腹這いになって、お尻をカカトで交互に叩く。
- ②モモとモモの裏側をよく叩きおへソの周りをよくこする。
- ③あお向けに寝て、腰を高く上げ、足で自転車のペダルを踏むように動かす。

血圧の高い人



- ①1日30分散歩する。
- ②青竹を踏む。
- ③首の後ろで指を組み、足を開いて、息を吐きながら踵踏(せんきょ)の姿勢になり、吸いながら立ち上がる。

目の疲れやすい人



- ①手の平で目をふさぎ、光が入らないようにして10秒間休ませる。
- ②目を強く閉じたり、開いたり、意識的にウインクする。
- ③親指でこめかみを強く押したり、他の4本の指で額や頭の凹みを押す。3回。

足のだるくなる人



- ①うつ伏せに寝て、土踏まずを踏んでもらう。
- ②片足を軽く浮かせて、ハイレーションをする。
- ③足の三里(ヒザの斜め右下)を指圧する。