

# あなたの**美**と**健康**をまもろう

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、国は毎年3月1日～8日までを「**女性の健康週間**」と定めています。

この機会に、下記「**女性の美と健康を守る3つのポイント**」を参考に、美と健康のために何か取り組んでみませんか？

## 女性の**美**と**健康**を守る3つのポイント

### ポイント1 たばこは美容の敵！



喫煙習慣の異なる双子の40歳時を予想した写真。左が喫煙者です。

- ◆喫煙は**老化**を早め、**肌荒れ**、**シミ**、**シワ**、**歯の黒ずみ**、**歯周病**を招く原因となります。
- ◆たばこの煙には、**タール（発がん物質）**、**ニコチン**、**一酸化炭素（動脈硬化をすすめ、心臓や脳の病気を引き起こす）**が含まれます。
- ◆自ら喫煙しないことはもちろん、他人のたばこの煙を吸わないことも大切です。

### ポイント2 健診・検診は必ず受ける！

- ◆**健康診断**は、病気の早期発見だけではなく、からだの状態を知るためとても大切です。市町村や職場等の健診を活用し、**年に1回は受診**しましょう。
- ◆**婦人科検診**（乳がん検診や子宮がん検診等）についても、**定期的に受診**しましょう。



### ポイント3 毎日の運動と食事はしっかりと！

- ◆運動は**骨を丈夫にし**、**生活習慣病や認知症の予防**、**ストレス解消**等の効果があります。**1日15分の早歩きは1年で2～3kgの減量効果**があります。
- ◆**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をとろう。不足しがちな**野菜料理は1日5皿**を目標に。おやつやジュース、お酒は**1日200kcal以下**にしよう。

副菜：野菜のおかず



主菜：肉・魚・卵・豆のおかず

主食：ごはん、パン、麺



具だくさんみそ汁 \* 1日1杯が目安