

## 健康づくりサポーター通信 号外

サポーターの皆さんにお聞きしました

# 「私はこのようにして体重を維持しています」

平成 23 年 10 月

滋賀県湖北健康福祉事務所(長浜保健所)

### < 運動編 >

毎日30分以上歩いています。

YAGEN2011さん



スクワットを1日朝・夕10回ずつ続けています。

K・Sさん

ウォーキングシューズをかえて、楽しく歩いています。

SUさん

### < 食事編 >

よく噛んで、長時間かけて食べています。

YAGEN2011さん

野菜は固めに、大きめに調理して、よく噛むように工夫しています。

K・Sさん

### < その他 >

車の運転中に、シートベルトにおなかを支えられる状態にしないように、腹筋をつかうようにして、ぽっこりおなかを改善しています。

K・Tさん

応募してくださったみなさん  
ありがとうございました。

