

# 適度な運動とバランスのよい食事で 適正体重の維持を！

体重を量り、食事量に気をつけましょう

毎日量ることで、体重の**変化**に**早めに気づく**ことが大切です

意識して身体を動かすようにしましょう

活動量が低い状態のままにするのではなく、**普段から意識して**  
身体を動かすことで、適正なエネルギー量を**消費する**とともに、  
身体機能や筋力の低下を防ぎつつ、必要な食事量を維持することも大切です

無理な減量はやめましょう

**極端な食事制限**や**偏った食事**はやめましょう。

体重だけでなく、健康状態にも留意しましょう