

健康にイイことは、環境にもイイ！

生活習慣病予防と ECO、実は共通していることがたくさんあります！

買いすぎ・食べすぎ防止→食品ロス削減になる！

買いすぎる→作りすぎる→食べすぎる…それが、肥満などの原因につながります。適量の食材をこまめに買うことで、お店に行く回数が増え、その結果、足を動かす機会も多くなります。

買いすぎない→作りすぎない→食べきる…これは、食品ロス削減にもつながります。



料理を手作りする→プラごみ削減につながる！

新型コロナの影響により、持ち帰り用の容器や使い捨ての弁当箱など、プラ製品を利用することが増えました。こんな状況だからこそ、料理はできるだけ手作りし、プラごみ削減を心がけましょう。市販の惣菜やお弁当、カップ麺などは味付けが濃いものも多く、高血圧などの原因になります。



お酒をほどほどにする→ごみ削減につながる！

家でお酒を飲むと必ず出てくる空き缶などのごみ。適量を守ることで、ごみを減らすことができます。朝のごみ捨てが楽になりますよ！また、お酒の飲みすぎは肝機能障害などの原因になります。適量を守り、和らぎ水を一緒に飲み、休肝日を設けるなど、上手なお酒の飲み方を心がけましょう。



マイボトルを活用→プラごみ削減につながる！

ペットボトル飲料は手軽で便利ですね。しかし、甘みのあるペットボトル飲料には、思っている以上に糖分が含まれているため、飲みすぎると糖尿病などの原因になります。水筒やタンブラーなど、マイボトルを持ち歩く習慣をつけましょう。そうすれば、ペットボトルを買う必要はなくなり、結果的にプラごみ削減につながります。



禁煙する→プラごみ削減につながる！

たばこの吸い殻(フィルター)にプラスチックが含まれていることをご存知でしょうか？禁煙することで、たばこのポイ捨てはなくなり、環境を守ることができます。

「百害あって一利なし！」

禁煙することで、がんや心臓病、脳梗塞などの生活習慣病予防につながります。



近距離は徒歩・自転車→燃料節約につながる！

新潟県において車は必須な乗り物と言ってもイイくらい身近で便利な乗り物ですが、ガソリンなどの燃料によるCO2排出が環境問題となっています。近距離移動の際は車を使わず、できるだけ自転車か徒歩にしてみましょう。運動不足解消にもなり、生活習慣病予防につながります。



早寝を実行する→電気の節約につながる！

夜遅い時間までテレビを見たり、パソコン作業をしたり、スマホでゲームをしたりしていませんか？

生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながり、心身のバランスが崩れます。

また、早寝を心がけることは、電気の節約にもなります。



いかがでしたでしょうか？

「健康と環境」の関係については、これまであまり意識していなかったのではないかと思います。

自分自身のための健康づくりが、結果的に ECO につながるという考え方、素敵ですよね☆