

# さあ、続けましょう! 元気で健康的な毎日を

最近、家の中にいることが多くなったり、体を動かしていないと感じていませんか?

自分だけだから…と簡単な食事で済ませていませんか?

よく眠れないなど…心配なことはありませんか?

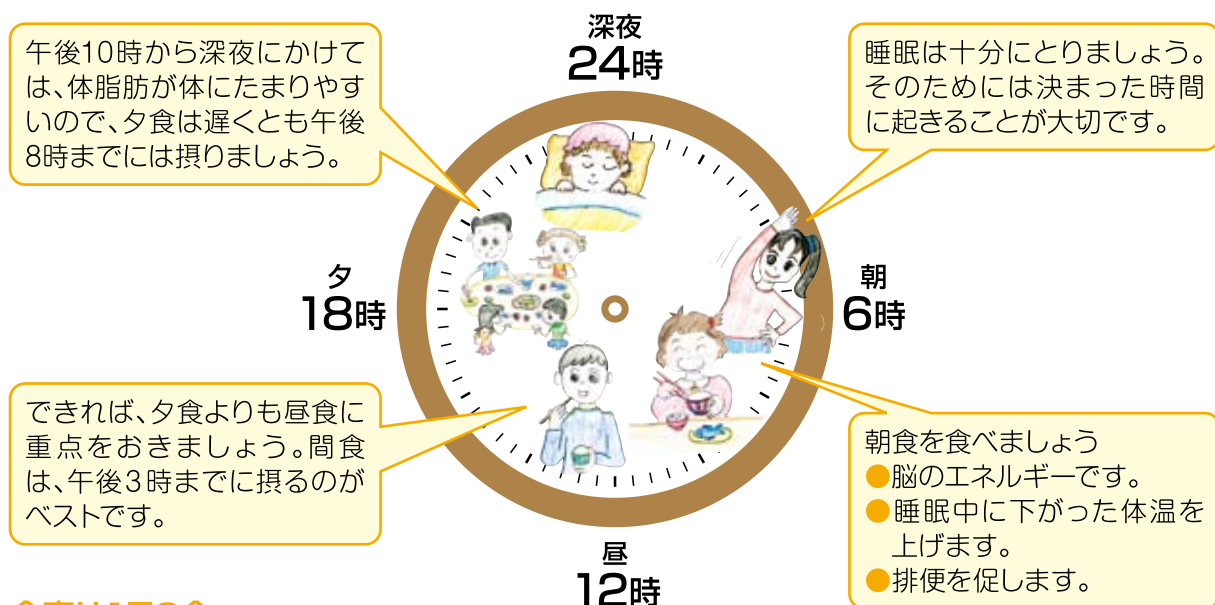
「栄養」「運動」「休養」は、どれが欠けても「健康的な生活」を送ることができません。

## 「健康的な生活」を送るための食生活のポイント

1

### 1日の食事のリズムから、 健やかな生活リズムをつくりましょう!

生活リズムは朝日を浴び、朝食を食べることにより整えられます。



**食事は1日3食。**

食事の回数が少ないとエネルギーを消費しない体になります。

それは、体重増加につながります。

# 2

## 健康なからだを維持するバランスのよい食事を心がけましょう!!

自分に必要なエネルギーを確認しましょう。

### 1 あなたの適正体重(標準体重)は?

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重 (kg)}$$

### 2 必要なエネルギーは?

$$\text{適正体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal)} = \text{必要なエネルギー (kcal)}$$

### 身体活動量 の目安

- 軽い労作 25~30kcal未満 : デスクワークが多い方、主婦など
- 普通の労作 30~35kcal未満 : 立ち仕事が多い方
- 重い労作 35kcal~ : 力仕事が多い方

【例】身長155cmの主婦で、身体活動量を25kcalとした場合

$$\text{身長 } 1.55\text{m} \times \text{身長 } 1.55\text{m} \times 22 \div 53\text{kg}$$

$$53 \times 25 = 1325\text{kcal}$$

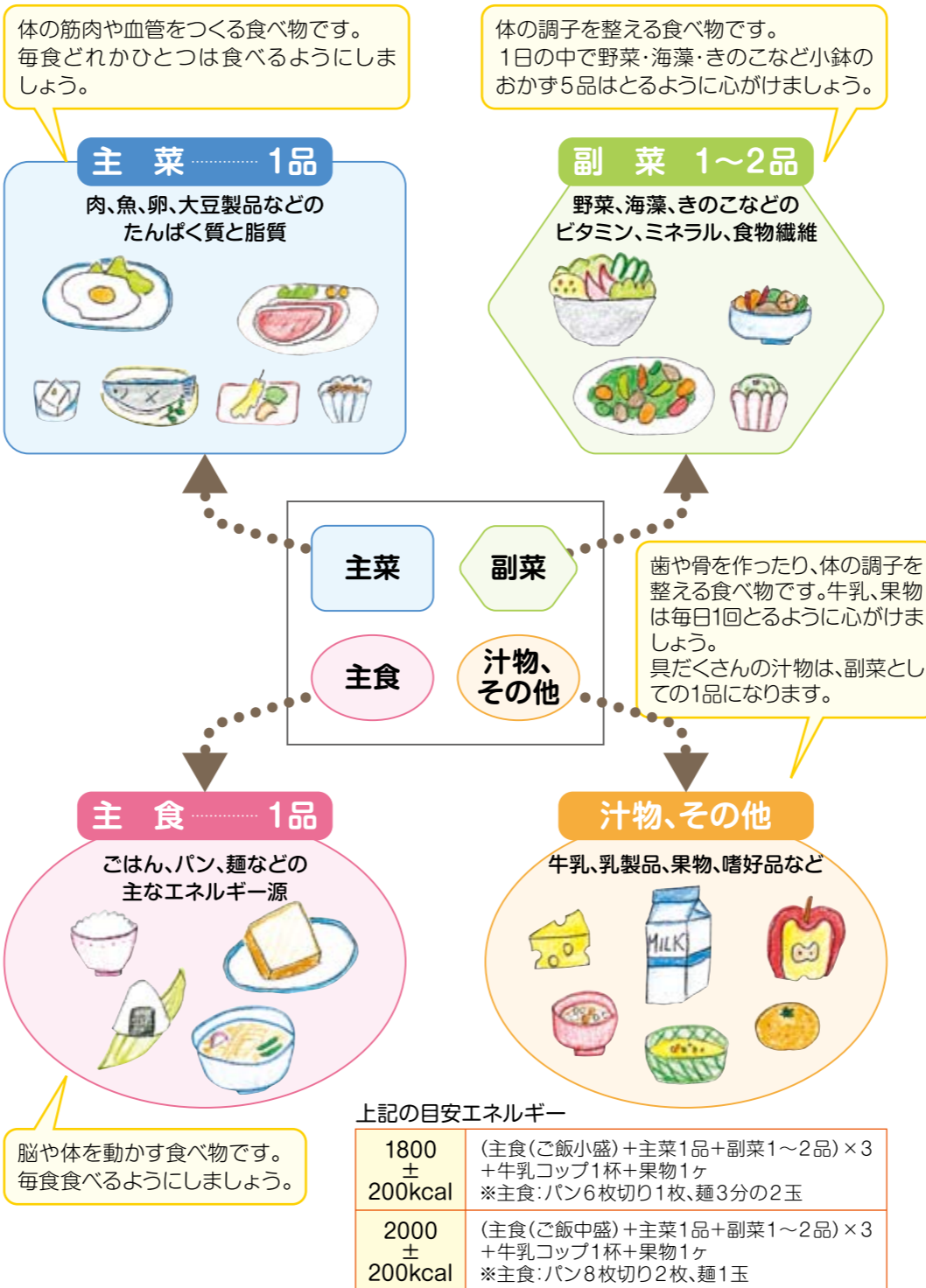
体重を計ったり、毎日の食事を記録してみましょう。  
自分の食事の問題点がわかり、改善のヒントが得られます。



## 日常の献立のたて方のポイント

元気に過ごしていくためには、体に必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンなどの栄養素を過不足なくとることが大切です。

そのためには、主食と主菜、副菜をそろえて食べることが基本です。



食事は…よく噛んで、ゆっくり味わいながら楽しみたいですね。

毎日のことなので…いろいろなことがあります…。

### 食欲がないときには?

無理に食べることがストレスになることもあります。そんなときは、食べられるものを食べたいときに食べましょう。レトルト食品の卵かゆなど簡単なもので済ませることも、たまにはよいでしょう。間食時にはヨーグルトやプリン、りんごやバナナなどの果物もおすすめです。

### 食事をつくる気持ちになれないときには?

- ★主食(ご飯・麺・パンなど好きなものからひとつ)
  - ★簡単な主菜(ラジウム卵・納豆・魚の缶詰などどれかひとつ)
  - ★具だくさんの汁もの(野菜、いも類やきのこなど好きなものをいろいろ入れて、味噌・コンソメ・ケチャップ・カレーなど好きな味付けで)
- これらが整っていればとりあえずはOK!です。

### コンビニなどの利用や外食が多い場合には?

おにぎりやパンなどの主食だけでなく、主菜や副菜も一緒に選びましょう。食堂ではおかずが多い定食を中心に。麺はタンメンなど具の多いものを!具が少ないものときは、間食に果物や乳製品を摂りましょう。お惣菜は、多くの食材を使い手間がかかっているものを上手に利用しましょう。

### 歯や口の中の具合が悪く、食べにくくなったときには?

- まずは歯科医に相談しましょう。義歯の調整が必要なときもあります。
- 卵・豆腐・魚など柔らかい食材を利用してみましょう。
- いも類・南瓜や根菜類はじっくり煮込むかミキサーにかけてもよいでしょう。
- 葉物は繊維を切るように刻んでから煮ると柔らかくなります。
- 片栗粉などでとろみをつけると飲みこみやすくなります。
- レトルトのおかゆなどの柔らかい市販食品を利用するのもよいでしょう。

これらのヒントを参考に、できるだけ「栄養のバランス」をとりましょう。

# 3

## 無理はせず、日常の中から からだを動かす量を増やしましょう!!

### ●日常生活で意識的に実践しましょう。

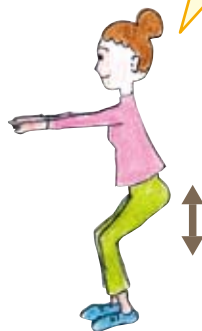
- 積極的に家事をする
- 歩いて買い物に行く
- 歩くときは少し早足で
- 夕食の後に体を動かす

### ●手軽にできる、ウォーキングをはじめてみませんか?

### ●おすすめの筋カトレーニングは

- 軽いダンベル運動
- 腹筋、腕立て伏せ
- スクワット
- ヒップエクステンション

①スクワット  
大腿部前面、大腰筋を鍛える



②ヒップ  
エクステンション  
大腿部背面、臀部を鍛える



# 4

## たばこは… 禁煙を心がけたほうが良いようです!

たばこの吸う本数が増えていませんか。  
たばこは血管を収縮させ、血圧を上げる原因になります。  
また、さまざまな病気の危険因子になります。  
周りの人にも悪い影響を及ぼします(受動喫煙)。

禁煙の効果は初日から現れ、  
10年後には、ほぼ非喫煙者  
と同じになります。

### ●あきらめずにチャレンジ!

- 禁煙を始める日を決める
- 周囲に禁煙することを言うてしまう
- たばこ、ライターなどを思い切って捨てる

☆禁煙外来で相談することができます☆

# 5

## 飲酒はほどほどにしましょう!

過度の飲酒は、肝臓だけでなく心臓や脳などからだ全身に害を及ぼします。高血圧の原因になることもわかっています。自分でコントロールできなくなるアルコール依存症の心配も…  
眠れないからと、寝酒にたよっていませんか?寝酒は良い眠りをさまたげることもあります。

### ●適量を知りましょう(1日にいずれか1つ)

※女性や高齢者は半分のみ

### ●適量を守る方法

- お酒の前に少しお茶や水などを飲んでおく
- お酒は必ずおつまみ(主菜・副菜)を食べてから
- 目のつくところにアルコール類をおかない
- 休肝日を決めて、カレンダーに書き込む

### ●そのほかに

おつまみに塩分の多いものを食べ過ぎない

