

生活習慣を見直してみよう



運動編

歩くことがよいと知っている方は多いですが、具体的にどれくらい歩けばよいのでしょうか？

生活習慣病予防のためには、男性で9千歩、女性で8千歩が目安と言われていますが、平均的な歩数から考えると

現在、日本では糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。認知症や寝たきりにならないで、いつまでも健康でいきいきと過ごしたいと願うところですが、具体的にどんなことに取り組んだらよいか分からない、という方もいらっしゃると思います。生活習慣を見直すきっかけをご紹介しますので、この機会に、自分の生活習慣を見直し、健康について考えてみませんか？

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

と足りないのは男女ともあと千歩。時間にして10分程度です。歩いてちよつとという10分ぐらいの距離は、歩いて行くなどの工夫もできると思いますので、はじめてみてはいかがでしょう。また、歩くのはちよつと...といわれる方は、ラジオ体操を毎日続ける、打ちっぱなし練習なども十分な運動です。暑い日が続いていますので、運動の際には水分補給を心がけ、熱中症に注意しましょう。

食事編

①1日の野菜の目安量は？

野菜は一日350gをとることが勧められています。350gを3食で食べようと

すると、1回の食事で約100gになります。この量は生野菜であれば、大人の両手1杯分・茹で野菜や炒め野菜だと大人の片手1杯分になります。国の報告によると、働き盛りの20〜40歳代の方の摂取量は少なく、あと100g程度足りません。トマトなら約半分、きゅうりなら1本、キャベツなら約2枚が100gの目安です。

夕食では野菜メニューが充実している方も、朝食や昼食で抜けてしまう方が多いようです。野菜たっぷりのスープや味噌汁でも、夕食に多めに作ったものを朝食や昼食の一品にすると便利です。外食の際は、丼物などの単品ではなく、定食などバランスの取れたメニューを。

ニューがお勧めです。また、忙しいときには電子レンジを使うと、野菜そのものの味や食感も変化するので、食事自体が豊かになります。

②食べる順番は？

食事を食べる順番も大切です。一口目は、野菜料理から食べましょう。食物繊維は、コレステロールを包み込んで便とともに排出する、糖の吸収を抑えるなどの働きがあります。

③果物の食べ方は？

果物を野菜だと思っている方がいますが、それは間違いです。果物には果糖という砂糖成分が含まれていますので、夕食後に食べると血糖値や中性脂肪が上がったまま寝ることになります。体に糖を溜め込むこととなりますので、



▲朝食のモデルメニュー

果物を食べるなら、朝食後か昼食後に食べるようにしましょう。

生活習慣編

①朝ごはんを食べていますか？

朝食は「これから体を動かすためのエネルギー」になります。いい一日を過ごすためにも欠かすことができせん。

朝食を食べることで、エネルギー源であるブドウ糖の補給による脳の活力アップのほかにも、肥満防止などのさまざまな効果があります。「早起き、早寝、朝ごはん」を心掛け、生活リズムをつくりましょう。

②生活習慣を変えてみませんか？

夕食は、何時に食べますか？ 出来れば、就寝2〜3時間前には食べ終わるようにしましょう。

生活習慣改善の一番のポイントは就寝時間です。夜更かしをせず、30分早く寝るようにするだけで、翌朝からの生活リズムは見違えるようによくくなります。そして、朝食をとる余裕が時間的にも精神的にも生まれます。朝食をとる習慣がある人は、午前中の仕事や家事、勉強の効果が高められるということが科学的に実証されています。「30分早く寝る」そこから始めてみませんか。

③禁煙にチャレンジしませんか？

たばこには4千種類にも及ぶ有害物質が含まれています。その害は体内に

蓄積されて、体の色々なところに悪影響を及ぼします。

また、妊娠している人が吸うのはもちろん、妊娠している人の周りで吸うと、その煙がお腹の中の赤ちゃんにも影響し、流産や早産、小さく生まれるなどの可能性が高くなるだけでなく、時にはSIDS(乳幼児突然死症候群)で亡くなることもあると考えられています。

一人で禁煙に挑戦することは難しくても、家族や周りの協力を得れば、より禁煙しやすくなります。また、禁煙相談をしている医療機関もありますので、禁煙希望の方は相談してみてください。



▲美しいからだづくり教室

すこやか環境グループの保健師・栄養士が皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。いつでもご相談ください。

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

町で行っている健康教室や相談▼

①特定保健指導

播磨町国民健康保険に加入している人で、特定健康診査を受診した結果、メタボリックシンドロームと判定された方には、生活習慣を見直していただく機会として、特定保健指導の案内をお送りします。

ご本人が健康状態を理解し、生活習慣を改善するための取り組みを継続的に行うことができると、6カ月間サポートする教室です。

▼開催日 対象の方に直接ご案内します

▼内容 栄養士による講話、野菜たっぷりの料理の試食など

②健康相談・栄養相談

健診の結果「気になることがある」「脂質異常症、糖尿病と言われたが、どうしたらいいの?」など、健康や食事に関する相談をお受けします。

予約制ですので、ご希望の方は、すこやか環境グループまでお電話ください。

▼日時 予約制です

9月1日(木)、10月6日(木)、11月10日(木)、12月1日(木)、1月5日(木)、2月2日(木)、3月1日(木) 午後1時30分〜3時

※毎月の広報は「保健行事」ページに日時を掲載しています

ので、ご確認ください。

▼場所 福祉会館1階

▼持ち物 健診結果、食事記録(3日分)

町内でウォーキングを楽しむ仲間



播磨町とびっきり遊歩 ウォーキンググループ 毎週木曜日 9:00~ 役場集合

こんな仲間と健康づくりもできます▼



播磨町ふれあい農園グループ 月1回 8:00~ ふれあい農園集合

土に親しみ野菜に親しみ 食を楽しむ仲間