



9月は健康増進普及月間です

働き盛りの若すぎる死を減らし、健康な状態で生活できる期間の「健康寿命」の延伸を図っていくために、国民一人ひとりが運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、実践をしていく期間です。

みなさんも、この機会に自分にできそうなことを考えて、健康づくりに取り組んでみませんか。

運動にしても、食生活にしても無理をして短期間で何とかしようと「がんばりすぎ」てはいけません。多くの場合2～3か月で失敗します。生活の一部として上手に取り入れ、無理なく長続きできるように少しずつ取り組んでみましょう。

普段の行動にあてはまるものはありますか

食事① 濃い味付けが好き

↓
血圧、高くありませんか？
→だしなどを利用し薄味に慣れていきましょう。みそ汁は1日1杯でじゅうぶんです。しょうゆは「かける」のではなく「つける」習慣を。

食事② 朝・昼ごはんは簡単にすませる

↓
疲れやすくありませんか？
→単品メニューは栄養が偏りがちで、早食いしやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえましょう。無理なら野菜のおかずを一皿増やしましょう。

食事③ 早食い、パン、麺類などを好む

↓
血糖値、中性脂肪、高くありませんか？
→野菜やきのこ類、海藻類をご飯やパン、麺類などの炭水化物より先に食べましょう。よく噛んで食べることも血糖値の急上昇をおさえることができます。

食事④ 晩酌が欠かせない

↓
肝臓、悲鳴をあげていませんか？
→一緒につまむものの塩分に気をつけましょう。2日連続、休肝日をつくりましょう。ビールに始まり焼酎、日本酒など「ちゃんぽん」していませんか。

食事⑤ 栄養ドリンクを頻繁に飲む

↓
本当に疲れ、とれていませんか？
→ビタミン類が含まれている砂糖入りのジュースだと考えてください。野菜や果物でじゅうぶんカバーできます。血糖値や中性脂肪が上がる原因となります。

食事⑥ なんとなくおやつを食べてしまう

↓
コレステロール、血糖値、高くありませんか？
→3分の1、半分の量にしてみよう。残りは次の日に。お菓子をチーズやナッツ類に変えてみましょう。食べる時間は日中にしましょう。

運動 運動はムリ、腰や膝が悪いから、時間がない

↓
→家の周りを歩いてみる。座ったままでラジオ体操やテレビの体操を試みる。テレビをみながらストレッチを試みる。調理中に少しま先立ちを試みる。イスにすわりながら膝上げ運動や上体ねじりを試みる。

薬 もう薬を飲んでいるから大丈夫

↓
→治療は薬だけではありません。生活習慣の改善もあわせて治療の効果があります。