

健康は一日にして成らず！

栄養・運動・休養の三原則

食生活の乱れや運動不足など、日ごろの生活習慣が発症に関係しているといわれる生活習慣病。肥満や高血圧から、心臓病や脳卒中などの怖い病気を招く恐れも。最近では、発症の低年齢化も進んでおり、一人ひとりが毎日の生活習慣を見直し、予防を心掛けることが重要です。そこで今月は、健康づくりの中心となる栄養・運動・休養について考えてみましょう。



食生活を見直そう

食生活の多様化により、栄養が偏りがちな現代。健康な体の基礎をつくり、病気への抵抗力を付けるには、日ごろから栄養バランスの良い食生活を送ることが不可欠です。

食生活を通じた健康づくり活動を行っている南食生活改善推進協議会の皆さんは、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、栄養価の高い料理を考案するなど、体に良い食生活を実践していま

す。また、地域の方々に健康的な食事の取り方や調理のコツを伝えるため、試食会や料理講習会などを開催し、地域の食生活改善の普及に努めています。今年九月には、こうした活動が認められ、厚生労働大臣表彰を受けました。

同会が先日開催した南食生活改善展では、生活習慣病についてのパネル展示や同会オリジナル料理の試食会のほか、来場者に適正体重の指導も行いました。これは、自分の適正体重を知り、それぞれの生

活に合った食事量を理解してもらおうというものです。「自分の健康は自分で守りたい」と話すのは、同会会長の藤沢美穂子さんです。日ごろ心掛けることとして「まずは、塩分を控え、食物繊維やカルシウムをたっぷり取ることです。また、食卓に主食・主菜・副菜が並ぶようにすることで、自然に栄養バランスも良くなってきますよ」とアドバイスしてくれました。



毎日少しの運動を

健康づくりには適度な運動も必要です。しかし、交通手段の発達や生活の利便性の向上などで運動不足になっていく方も多いのでは？

健康運動指導士でもある南保健センターの猪股順子主査は、「家の中で小まめに体を動かすようにするだけでも運動不足は軽減できますが、健康のためには、一日の総運動量が断続的にでも一時間程度になるよう、毎日体を動かすことが必要です」と話します。

中でも、ウォーキングやエアロビクスなどの有酸素運動は、脂肪を燃焼させるほか、心肺機能や持久力を向上させるので、生活習慣病の予防に効果的。そこで、猪股主査から寒い冬でも家の中で気軽にできる有酸素運動を教わりました。

基本は、その場で足踏みするだけ。狭いスペースでできることから「一坪体操」と呼ばれています。自分の体力に合わせて、いつでも、簡単にできるので、ぜひチャレンジしてみてください。

やってみよう！「一坪体操」

- ①基本は、好きな曲に合わせて足踏みをするだけ。
1分間に120拍程度の速さが目安です（つらい方はゆっくりでも大丈夫）。
 - ②余裕のある方は、手や足を前後・左右に動かし、運動量を増やしましょう。
- ☆10分でも効果があります。
※運動の前後には、柔軟体操を忘れずに。



①好きな曲に合わせてその場で足踏み



②手や足を前後に出したり、戻したり