

おばまの健康づくり10か条

第1条

毎食、**野菜**から食べましょう。

「**毎ベジファースト5** (ファイブ)」

【栄養・食生活】

1日に5皿分(約350g)の野菜を食べることで、野菜に多いビタミン、ミネラル、食物繊維などの、貯めておくことが難しい栄養素をしっかり補給することができます。また、毎食、最初の5口は野菜から食べることで、血糖の上昇をゆるやかにし、食後高血糖(血糖値スパイク)を予防することができます。



第2条

減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう。

【栄養・食生活】

1日の目標塩分量は男性8g、女性7g未満。塩分は血圧を上昇させ、心臓と腎臓に大きな負担をかけることが分かっています。(汁物はお椀に1杯程度、漬物は3切れ程度で1~2gの塩分があります。)



第3条

間食は時間を決めて、控えめに。

【栄養・食生活】

間食は1日に1回、100kcal程度を目安にして、食事時間以外の血糖値の上昇を抑えましょう。(100kcalとは、大福もち小1個、アメ玉5個、せんべい2枚、クッキー2枚、ショートケーキ1/2個程度です。)



第4条

週2日は**休肝日**を設けましょう。

【アルコール】

1日の適量は日本酒に換算して1合(180ml)程度、女性はその半分程度です。1週間のうちに、連続して48時間、アルコールが体内に無い時間があると肝臓の働きが改善します。(日本酒1合程度とは、ビール500ml、ワイン180ml、焼酎90ml程度のことです。)



第5条

タバコは止めましょう。

【タバコ】

タバコは4,000種類以上の化学物質からなり、そのうち約200種類が致死性有害物質、さらに60種は発がん物質です。また、肺の炎症の継続から COPD(慢性閉塞性肺疾患)になり、常時、酸素吸入が必要になる人が増えています。



第6条

今より**10分**多く体を**動**かしましょう。

【運動・身体活動】

運動などの活発な身体活動は、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病や認知症の予防効果が証明されています。週に2日、30分以上の適度な運動と、日常生活行動として、よく歩く、ストレッチ、筋力アップを続けることが効果的です。



第7条

早寝早起きを心がけましょう。

【こころの健康】

生活習慣のリズムは脳や自律神経に影響し、心身の活動と休息をコントロールします。適度な活動とぐっすり睡眠で、心身のバランスを保ちましょう。



第8条

週に1度は**歯**と**歯茎**の健康を**チェック**しましょう。

【歯の健康】

むし歯や歯周病は、日々の歯みがきでは気づきにくいもの。正しい歯みがきとよく噛んで食べる習慣、歯のチェックで一生自分の歯でおいしく食べることを目指しましょう。



第9条

毎日、**体重**をはかりましょう。

【健康チェック】

体重をはかったら、何を食べたか、どう動いたかを振り返って、BMI(ビーエムアイ)18.5以上25未満の適正体重の維持を心がけましょう。(BMIとは体格指数のことで、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。)



第10条

今年も**健康診査**を受けましょう。

【健康チェック】

生活習慣病は自覚症状がありません。年に1回、健診を受け、数値で全身をチェックしましょう。

