

健康づくり・生活を見直そう

最近の食生活は、食習慣の乱れや食料の海外依存、食べ残しの増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、資源の浪費等の問題が生じてい

ます。こうした中、国では10項目からなる食生活指針が決定されており、鳥取県でも食生活指針がまとめられています。健康について考えてみませんか。

鳥取県食生活指針

- ①豊かな朝食を欠かさずに
 - ・朝食のとり方を見直そう
 - ・主食、主菜、副菜をそろえて
 - ②塩気を取りすぎないように
 - ・減塩の工夫を
 - ・塩分は1日10グラム以下
 - ③からだと活動にあった食事を
 - ・動植物性脂質を取りすぎないように
 - ・生活の中に運動を
 - ④野菜をたっぷりと
 - ⑤骨こつとろうカルシウム
- (県庁健康対策課)

★朝食をとって爽快な朝を

最近では朝食抜きが増加しています。朝食をきちんと取らないと、さまざまな弊害があります。

朝食には、体の熱を多く出す食品で、温かい料理が向いています。たんばく質も欠かせません。メニューとしては、

★減塩の工夫

ご飯にみそ汁、卵料理、食物繊維とカロチンを含むのりなどがおすすめです。

塩分のとりすぎは高血圧になりやすく、動脈硬化を促進します。減塩をするには徐々に薄味に慣らしていくことが

大切です。その場合、塩の代わりに酢やレモン、カボス、スダチなどの果実の酸味を利用してみましょう。

★カルシウムをとろう

1日に必要なカルシウムの量は最低600ミリグラム(妊婦や授乳期の女性は1000ミリグラム、成長盛りは700ミリグラム、成人は900ミリグラム)とされています。カルシウムは、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで十分にとりましょう。



手軽にできるウォーキングを始めよう



現代人は生活様式などの変化に伴い、栄養過多で運動不足になりがちです。さらに不規則な生活による不摂生やストレスが加われば、肥満・高血圧・動脈硬化などの生活習慣病になってしまいます。

そこで、体力があまりない人、高齢者又は多忙な方でも自分にあったペースで無理なく手軽にできる運動としてウォーキングを始めてはどうでしょう。

★ウォーキングの効果

- ①肥満や高血圧などの生活習慣病予防や改善に役立ちます。
- ②ストレスの多い現代社会では、心身共にストレス解消ができます。
- ③心肺機能や足腰が強化され、老化が予防できます。
- ④脳が活性化され、ぼけが予防できます。

★始める前の注意事項

- ①自分の体調や体力に合わせて、マイペースを心がけましょう。
- ②天候の悪いときは中止しましょう。
- ③ウォーキングアップをしましょう。
- ④交通事故に気をつけましょう。
- ⑤適度な水分補給を心掛けましょう。
- ⑥なお、高血圧・糖尿病などの疾患のある人は、医師の検査を受けてください。

★ウォーキングのポイント

歩くときよりやや大腿で、息が弾み少し汗が出る程度のスピードで歩きましょう。また、脂肪が消費され始めるのは、歩き始めてから20分程度してからです。20分以上は歩きましょう。

歩く速さのお勧めは、大腿でサッサと歩く「速歩」です。毎分の距離は90メートル程度です。「速歩」でおよそ300キロカロリー消費できます。また、歩く速さにもよりますが、およそ30歩で1キロカロリー消費できます。ただし、これらはあくまで目安であり、個人差があります。