



栄養士さんからの 健康メモ



栄養士 平野祥子

生活習慣を改善しましょう〜といわれても、「むずかしい」、「できない」とあきらめてしまつ方が多いのではないのでしょうか。あまり高い目標を立てずに「低い目標でも十分効果がある」ものなのです。

おにぎりこそ！

朝食は「これからすることのエネルギー」になります。そのため、よい一日を過ごすために欠かすことはできません。朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。おにぎりは日本人が誇るファーストフード。朝、出かける支度をしながらでも頼られる。あるいは職場に着いてからでも、ちよつとした時間があれば手軽に食べられます。朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。
塩分の目標量が変わり、男性9g未満、女性7.5g未満ですので、おにぎりの塩分量にも気をつけましょう。



野菜不足は、あとトマト半分。

日本人はけっこう野菜を食べています。すでに毎日約250gの野菜を食べています。しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。ですからあと100gだけ足りないという訳です。トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。野菜メニューも充実している夕食ではなく朝食や昼食でプラスするのがコツです。わずか小皿ひとつ分なのですが、そこでちよつとしたコツとして生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるということ覚えてください。スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチン。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るところがおすすです。



生活習慣を改善しましょう!

毎日10分間のラジオ体操。

今、町内でも朝に流れているラジオ体操。なんとなく準備運動と誤解されていますが、じつはあれくらいの強度の体操でも十分に立派な「運動」になるのです。時間にして約5分間。プラス第2か、みんなの体操を行うと10分間になります。ラジオ体操も毎日続けることで生活習慣病を予防する効果があるものなのです。



あと10分歩きましょう。

歩くことが健康によいと知っていても、いったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には男性9000歩、女性8000歩が目安といわれており、そして平均的な歩数から考えると足りないのは、あと1000歩。時間にして10分程度多く歩くだけで十分に効果があるのです。



もう30分早く寝ると、生活が変わる。

生活習慣改善の一番のポイントは就寝時間。夜ふかしせず、もう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なります。そして朝食を摂る時間的余裕、精神的余裕が生まれます。朝食習慣のある人は、午前中の仕事や家事、勉強の効率が高められるということが科学的に実証されています。もう30分早く寝る。出発点はここです。
(厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室資料より)



このように、「身近な目標」を設定して前向きに生活習慣が改善できるようにもう一度自分の生活習慣を見直してみましよう。