

毎年9月の1ヶ月間は「健康増進普及月間」です。長寿社会の現代、健康寿命をより伸ばしていけるよう、日頃から自身の生活習慣に目を向け、統一標語に挙げられている「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」から、運動と食事の視点で、出来そうな改善ポイントを検討し、日常に取り入れてみましょう。

まずは運動！

現在の日々の中で、ご自身の活動量に目を向けてみましょう。運動は苦手と感じる人もいますが、まずは現在から+10分出来そうなことを検討してみましょう。

◆ 社内タイム

- ・社内ではエレベーター、エスカレーターを使わず、階段を使用する。
- ・昼休みは、食事の後10分～の散歩をする。
- ・ランチは、遠くまで歩いて楽しむ。など

◆ 通勤タイム

- ・現在の活動量(歩数)を把握し、1週間の平均から、+1000歩(約10分)を目標に歩く。
- ・通勤で使う手段を見直す。〈バス→自転車〉〈自転車→歩き〉〈車→電車〉など
- ・通勤で使う駅を見直す。〈1駅分歩く〉〈複数線ある環境なら、少し遠い駅を使用する〉など

◆ プライベートタイム

- ・夕食後、家族と一緒にコミュニケーションを兼ねた散歩をする。
- ・テレビのCMの時は、足踏みをする。(筋トレ、足上げ ほか)
- ・週末に家から出ない人は、出かけて歩く。
- ・週末は、子供と一緒に公園に行き、運動する。など



基本の食事

私達の体は、毎日の食事を原料に成り立っています。ポイントは、規則正しく、栄養のバランスを心掛けた食事です。

◆朝食：朝食は一日の大切なエネルギー源となります。

・朝食を摂っていない人

朝食を摂るメリットは沢山あります。まずはスモールステップから始めてみませんか？

ファーストステップとしては、バナナやシリアル、フルーツ+ヨーグルトなどがお勧めです。

・朝食を摂っている人

バランスを意識してみませんか？基本は〈主食〉〈主菜〉〈副菜〉です。

例1)パン+コーヒー → +チーズ、+ハム、+牛乳、+スティック野菜(前夜に用意する)など

例2)ご飯+インスタントお味噌汁 → +納豆、+カットわかめ、+乾燥湯葉、+卵など

◆ランチ：好きなメニューに偏りがちです。1週間のバランスをみて、選択するのがお勧めです。

・丼物や麺類などばかりではなく、定食を選ぶ回数を増やす。

・麺類は、汁を残す。

・ご飯の量を見直す。(大盛り→普通盛り、控えめにしてもらうなど)

・野菜料理を1品追加する。

・揚げ物は控えめに、曜日を決めて食べる。

◆摂り方

・甘い飲み物を無糖の飲料に変える。

・かむ回数を数えて1口+10回噛んで食べる。

・お茶碗を一回り小さい物に変える。ご飯の量を量る。

・夜食は控える。

・残業の時は、分食をする。(職場でおにぎり、帰宅後はおかずのみなど)



*改善できそうなポイントはありましたか？上記はほんの一例です。ご自身で継続できそうなライフスタイル改善策を実践し、健康の維持増進につながる毎日にしていきましょう。