

ヘルシーボディのための取組を実施しましょう！

- コラム1【運動】基礎代謝を効率的に上げましょう！（令和3年7月1日）
- コラム2【栄養】摂取カロリーを効率的に下げましょう！（令和3年7月8日）
- コラム3【休養】睡眠をしっかりとりましょう！（令和3年7月15日）
- コラム4【その他】水分をしっかりとりましょう！（令和3年7月22日）
- コラム5【運動】部分やせ？（令和3年7月29日）
- コラム6【栄養】炭水化物ダイエット？（令和3年8月5日）
- コラム7【休養】安眠を！（令和3年8月12日）
- コラム8【その他】お酒はほどほどに！（令和3年8月19日）
- コラム9【運動】胸や背を鍛えましょう！（令和3年8月26日）
- コラム10【栄養】タンパク質（英語でプロテイン）をとりましょう！（令和3年9月2日）
- コラム11【休養】睡眠問題を改善しましょう！（令和3年9月9日（同年同月16日修正））
- コラム12【その他】禁煙しましょう！（令和3年9月16日）
- コラム13【運動】バランス運動をしましょう！（令和3年9月23日）
- コラム14【栄養】ビタミンをとりましょう！（令和3年9月30日）
- コラム15【休養】うつに感じることはありませんか？（令和3年10月7日）
- コラム16【その他】歯や口に何か感じることはありませんか？（令和3年10月14日）
- コラム17【運動】ストレッチをしましょう！（令和3年10月21日）
- コラム18【栄養】ミネラルをとりましょう！（令和3年10月28日）
- コラム19【休養】こころとからだの関係？（令和3年11月4日）
- コラム20【その他】歯や口と全身の関連？（令和3年11月11日）

コラム1【運動】基礎代謝を効率的に上げましょう！

筋肉の体積の割合をみると、お尻と太ももの筋肉は全身の筋肉の約5割を占めています。このため、これらの筋肉を鍛えれば、基礎代謝が効率的に上がり、ヘルシーボディにつながります。

これらの筋肉を鍛えるためには、スクワットをしましょう！さらに、片足でスクワットをすると、バランス感覚も養われます。また、スクワットをする気にはならないという人は、階段の上り下りをしましょう！

(180字)

コラム2【栄養】摂取カロリーを効率的に下げましょう！

三大栄養素の1g当たりのカロリーをみると、脂質はタンパク質、炭水化物の約2倍もあるため、同じ量を消費するためには、その分の運動が必要になります。このため、脂質の少ない食事をすれば、摂取カロリーが効率的に下がり、ヘルシーボディにつながります。

脂質の少ない食事をするためには、ファーストフードやスナック菓子を控え、揚げ物や炒め物より煮た物や蒸した物を食べましょう！

(180字)

コラム3【休養】睡眠をしっかりと取りましょう！

睡眠中には、食欲を抑制させるホルモン、脂肪を燃焼させるホルモンが分泌されます。このため、睡眠をしっかりと取れば、過食が抑制され、脂肪が燃焼し、ヘルシーボディにつながります。

睡眠をしっかりと取るためには、身体を動かし、遅い時間の食事を控えましょう！さらに、昼間に明るい光を浴びて体内時計を整え、就寝の2～3時間前に40度前後のお湯で入浴して体温を少し上げましょう！

(180字)

コラム4【その他】水分をしっかりと摂りましょう！

水分をしっかりと取ると、基礎代謝が上がり、ヘルシーボディにつながります。さらに、肌や髪乾燥、むくみ、便秘の予防になります。

水分をしっかりと取るためには、起床後、運動前後、食事前、就寝前などに、喉が渇く前に早めにこまめに水を飲みましょう！

また、中高年になると、自覚症状が乏しくなる傾向があるため、よりこまめに水を飲みましょう！ちなみに、私は、1日に4リットルの水を飲んでおり、夏には、8リットルの水を飲むこともあります。

※ 特に夏には、塩分も摂り、熱中症に注意！

(230字)

コラム5【運動】部分やせ？

脂肪は、部分的に燃焼することではなく、全体的に燃焼するため、部分やせはできません。ただし、脂肪が燃焼しやすい部位が人それぞれで異なるため、部分やせできると感じることはあるかもしれません。さらに、特定の部位を鍛えれば、その部位を引き締めることはできます。

このため、例えば、お腹を引き締めたいのであれば、有酸素運動で全身の脂肪を燃焼させるとともに、クランチ、プランク、アブローラーなどで腹筋を鍛えましょう！

(200字)

コラム6【栄養】炭水化物ダイエット？

炭水化物ダイエットをすると、体重が減少しますが、その多くが水分です。水分が不足すると、肌や髪の乾燥、むくみ、便秘の原因になります。さらに、糖分が不足すると、基礎代謝の低下、リバウンド、注意力不足の原因になります。

このため、私としては、十分な知識がなければ、炭水化物ダイエットを控えるべきだと思います！ただし、炭水化物を過剰に摂取すると、高血糖になり、中性脂肪を蓄積する原因になるので、注意しましょう！

(200字)

コラム7【休養】安眠を！

日中に、けん怠感、意欲低下、集中力低下などを感じることがもしあれば、不眠が原因かもしれません。

不眠の原因は、ストレス、からだの病気、こころの病気、生活リズムの乱れ、環境などがあります。

安眠のためには、就寝・起床時間を一定にする、太陽の光を浴びる、適度に運動する、ストレスを解消する、リラックスをすることを心掛けましょう！

(160字)

コラム8【その他】お酒はほどほどに！

お酒を飲み過ぎると、メタボリックシンドローム、生活習慣病、循環器疾患、精神疾患、事故の原因になります。

また、お酒を飲むと、食欲が促進されて、脂質が多いおつまみを食べることにより、肥満の原因になります。

お酒を飲み過ぎないためには、飲酒は1日平均2ドリンク（日本酒換算約1合）以下にする、たまに飲んでも大酒しない、食事と一緒にゆっくりと飲む、寝酒は極力控える、週に2日は休肝日にすることを心掛けましょう！

(200字)

コラム9【運動】胸や背を鍛えましょう！

胸筋や背筋は上半身の筋肉の多くを占めています。また、胸や背を動かすときには、肩や腕を動かすことになるため、胸や背を鍛えれば、効率的に上半身を鍛えることができます。

胸や背を鍛えるには、腕立て伏せ（できない人はひざを床に付けて）や懸垂（できない人は足を床に少し付けて）をしましょう！

また、腕立て伏せや懸垂をするときには、手を肩幅に広げて脇を閉めるといいと思います！

(180字)

コラム10【栄養】タンパク質（英語でプロテイン）を摂りましょう！

タンパク質は1日に体重1kg当たり1～2gが必要です。つまり、体重60kgの人であれば、1日に60～120gのタンパク質が必要です。

卵（1個当たりタンパク質約6g）に換算すると、10～20個分のタンパク質が必要だということになるため、容易に摂れないと思います。

このため、肉や魚などタンパク質が多い食べ物を食べることを意識するとともに、間食にプロテインを飲むことを意識しましょう！

(180字)

コラム11【休養】睡眠問題を改善しましょう！

睡眠習慣は、睡眠不足や交代制勤務などによる体内時計の問題、睡眠障害は不眠症や睡眠時無呼吸などの問題を引き起こします。

また、睡眠習慣や睡眠障害の悪化は、生活習慣病の原因となり、生活習慣の改善は、睡眠習慣や睡眠障害の改善になります。

このため、運動不足、不規則な食事、過度な飲酒、喫煙などにより、睡眠の状態は悪化するので、生活習慣を改善し、睡眠問題を改善しましょう！

(180字)

コラム12【その他】禁煙しましょう！

喫煙は、循環器疾患、呼吸器疾患、歯周病などの原因になり、予防することができる最大の死亡の原因になります。

また、企業にとっては、喫煙者を雇用すると、勤務時間中に喫煙することにより、労働生産性の低下の原因になります。

このため、喫煙は、紙巻きタバコではなく加熱式タバコであっても、禁煙者だけではなく受動喫煙者であっても、健康への影響を引き起こすので、禁煙しましょう！

(180字)

コラム13【運動】 バランス運動をしましょう！

バランス能力は、しっかりと立つ、歩くなど生活のために重要です。また、バランスを崩して転倒することを予防のために重要です。

このため、バランスボールに座る、バランスディスクに立つなどバランス運動をしましょう！器具を使いたくない人は、目を閉じて片足で立つなどをしましょう！

なお、バランス運動をするときには、バランスを崩して転倒しないように注意しましょう。ちなみに、私は、バランスボールに立つときに、転んだことが何回もあります。

(210字)

コラム14【栄養】 ビタミンを摂りましょう！

ビタミンは、身体の機能を正常に保つために必要で、体内ではほとんど作られないため、食物から摂取する必要があります。

また、ビタミンAが不足すると夜盲症、ビタミンB 1が不足すると脚気、ビタミンCが不足すると壊血病、ビタミンDが不足するとくる病などになる可能性があります。

このため、野菜、きのこ、果物などビタミンが多く含まれている物を積極的に食べましょう！

(180字)

コラム15【休養】うつに感じることはありませんか？

気分がふさがちになり、楽しめていたことに関心が薄れて意欲が低下していくことは、うつの特徴的な症状です。

うつには、はっきりした原因があるとは限らず、心の症状が目立たずに、身体の症状が目立つ場合も少なくありません。

うつでやる気がでないのは、心が弱かったり、甘かったりしているためではありません。うつが心配な場合には、疲れた心と身体を十分に休めるようにしましょう！

(180字)

コラム16【その他】歯や口に何か感じることはありませんか？

歯科にかかる医療費は、高血圧や脳血管疾患よりも高く、歯科疾患の通院率は、他の疾患よりも高く、歯や口に自覚症状がある人は約4割もいます。

食べるためには、歯で食べ物をかんで、飲み込むという動作が必要です。また、綺麗な歯や歯肉、整った歯並びは、美しさ（審美性）を保ちます。

このため、「8020」（80歳になっても、自分の歯の20本以上を保つこと）を達成できるようにしましょう！

(180字)

コラム17【運動】ストレッチをしましょう！

ストレッチは、柔軟性を高めるのに効果的であり、最近では、美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果が明らかとなってきました。

ストレッチをするときには、時間は最低20秒、伸ばす筋や部位を意識すること、痛くなく気持ち良い程度に伸ばすこと、呼吸を止めないように意識すること、目的に応じて部位を選択することを心掛けましょう！

ちなみに、私は、股関節と肩甲骨のストレッチをしています。思うように柔らかくなりません。

(200字)

コラム18【栄養】ミネラルを摂りましょう！

ミネラルは、体内で合成できないため食物として摂ることが必要で、不足した場合には、欠乏症やさまざまな不調が発生し、摂りすぎた場合には、過剰症や中毒を起こすものがあります。

また、ミネラルは、互いに吸収や働きに影響を与え合うことがあるため、バランスよく摂ることが求められます。

このため、乳製品、野菜、海そうなどミネラルが多く含まれている物をバランスよく食べましょう！

(180字)

コラム19【休養】 心とからだの関係？

ストレスにより、神経系などのバランスが崩れたりすると、身体の病気が生じ、逆に、身体の病気は心にも影響します。ストレスは、食べ過ぎや飲み過ぎなど不健康な行動により、身体の病気を引き起こします。

また、循環器疾患は、肥満、高血圧、糖尿病などが原因となりますが、ストレスやうつなどの影響が大きいことが知られています。

生活習慣病予防と同時に、心の健康維持も循環器疾患の予防のためにとっても大切ですので、心と身体のお互いの関係をよく知っておきましょう！

(220字)

コラム20【その他】 歯や口と全身の関連？

歯や口の疾患は、全身のさまざまな疾患と関連しており、歯や口の健康状態は、全身の健康状態と密接に関連しています。

むし歯の予防のためには、砂糖の適正な摂取が有効であり、歯周病の予防のためには、口腔の清掃が有効です。

このため、歯ブラシによる適切な清掃に加え、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部の清掃をしっかりとしましょう！

(160字)