

◆健康情報だより◆ Vol.5 生活習慣改善 何から始めますか？

健康診断をみなさん受けましたか？

健康診断結果には、総合判定や医師のコメントなどで「生活習慣の改善をしましょう」と決まり文句のように書かれています。

もちろん書かれていない方もいらっしゃるかもしれませんが。

あなたなら何から取り組みますか？



生活習慣の改善とは

生活習慣とは、朝起きて寝るまでの間におこなっている「食事、運動、休養、喫煙、飲酒」等です。生活習慣病にはこの生活習慣が大きくかかわっています。

健康診断は主に生活習慣病の有無をチェックする内容となっています。健診結果の改善は生活習慣の見直し、改善がまずは必要となります。

生活習慣病とは・・・主なものは、心臓病、脳卒中、糖尿病、がん等

生活習慣チェック（東京都 健康ステーション）

まずは、15点満点で生活習慣の健康度をチェックしてみてください。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/check.html>

生活習慣の改善ではどんなことをすればよいのか

おすすめの改善を紹介します。

【食事】

主食の量を見直す

- －毎日3食食べている主食を、少し減らす。たとえば大盛をやめるなどもよくある改善です。

よく噛んで食べる。

- －よく噛むことで早食いが予防できます。メタボの人は早食い傾向と言われていています。早食いを防止できると食べ過ぎも防ぐことができます。

寝る前2時間以内は食べない

- －寝る前の飲食を週に3回以上する人は、メタボの人に多い傾向です。

朝食を食べる

- －朝食を摂る人と摂らない人では摂らない人の方が肥満傾向です。

揚げ物を控える

- －揚げ物料理は同じ食材の他の調理の料理に比べてエネルギー量は半分近く減らせることもできます。（他の調理例：蒸す、茹でる）

野菜・海藻類・キノコ類しっかりと食べる

- －1日で両手いっぱいを目指すと目安量の350gとなります。食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻類は、カロリーが低くカサがあるため、満腹感を得られやすく、食べすぎを防いでくれるのにも役立ちます。

【運動】

歩数を今より1,000歩増やす

－歩数を増やすことで消費エネルギー量を増やせます。

まずは今日から毎日1,000歩多く歩くことから始めてみましょう。

定期的にスポーツクラブに通う

－定期的に通うことは中々できることではありませんが、季節の変わり目や環境変化時に気分を変えて新しく取り組んでみましょう。「通いやすい場所にジムができた」「同僚が最近ジムに通いだした」など切っ掛けも好機ですね。天候に左右されません。

在宅ワークの時は、トイレに立つときにスクワット10回

－在宅時には通勤が無いのでエネルギー消費は大幅に少なくなります。家でできる手軽にできる筋トレやストレッチを何か考えてみましょう。デスクワーク中に少し体を動かすだけでも気分転換もできます。

家事を念入りに

－家事で家の中を動きます。座っているときよりもエネルギー消費量は2倍以上になります。

【休養】

休日は気分転換をする

－休日には仕事からの気持ちの切り替えは必要です。趣味や会話を楽しむことは大切です。

睡眠不足を改善

－睡眠時間は、6時間は確保するようにしましょう。睡眠不足では食欲が亢進し、体内リズムの乱れから高血圧などのリスクが高まることもあります。

ゆっくり入浴をする

－湯船にゆっくりつかることで1日の疲れがとれ、リラックスができます。

【喫煙】

たばこの本数を控える、やめる

－喫煙はがんの原因の第1位です。禁煙が一番ですが、本数を減らすことから始めてみましょう。本気で禁煙を考える人は専門家のサポートが禁煙への近道です。

【飲酒】

毎日飲酒はやめる

－アルコール摂取は、毎日かつ3合以上の方は肝臓病のリスクが高くなります。頻度を減らす、量を減らすいずれか必ず実行をお勧めします。

飲酒の際のおつまみは食べ過ぎない

－脂肪肝を指摘されている方、お酒だけではなく、アルコールに合わせた食事も原因になっていることが多いです。飲酒を考える場合は、一緒にとるおつまみの量、内容も考えましょう。



