

健康生活にシフト！

ちよつと実行、
ずつと元気

人生100年時代を
楽しむための
10のポイント

令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第1回

身体活動

こまめに動く 健康の秘訣 ここにあり

目標

●日頃から活発な身体活動を心がける。

「動く」ことが健康増進につながる

身体活動量が多い人では、がん、心臓病、高血圧症、糖尿病などの病気になりにくいことがわかっています。日頃から積極的にからだを動かすことが、健康長寿の力です。

【からだを動かすことによる健康効果】

脂肪が燃焼
筋肉量が増え、
太りにくいからだへ
疲れにくくなる



血圧値、
中性脂肪値や
コレステロール値、
血糖値が改善

気分が明るくなる

緊張が和らぎ、
ストレス解消に役立つ

座りっぱなしはキケン！

デスクワークで1日の大半を座りっぱなしで過ごしている人も多いのでは？座りすぎは、血流や筋肉の代謝が低下し、健康に害を及ぼすことがわかっています。仕事などで座る時間が長い人は、できるだけ仕事の合間に“立つ・動く”ことを意識しましょう。



こまめにプリントや
コピーをとりに行くなど、
30分に1回は立ち上がって、
動くようにしよう

今より少しだけ多くからだを動かしてみよう

健康のために、からだを動かすことが大切ということを理解していても、なかなか難しいという人もいます。まずは1日10分、今より多くからだを動かすことから始めてみませんか？

目標

いまより
1日10分
多くからだを動かす

毎日 **60分以上** の身体活動へ
(家事、通勤のための歩行など)

毎週 **60分以上** の運動習慣へ
(息がはずみ、汗をかくようなスポーツや体力づくり)

無理はせず、
少しずつ増やして
運動を習慣にしよう

健康な毎日へ

健康寿命の
延伸へ

18～64歳の人の場合

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をもとに作成

はじめよう！

日常生活で身体活動量をアップしよう

エレベーターを利用している

3フロア以内なら階段を使う



近くでも車で移動

買い物などは徒歩・自転車で



雑用は人まかせ

荷物運びなどの雑用も自分で行う



週末は家でごろ寝

こどもと遊ぶ



たくさん歩いて健康になろう

からだを動かす習慣のない人にとってとり入れやすい運動が「歩くこと」。正しい姿勢で軽く息がはずむ程度に、大股で歩く「ウォーキング」は、からだに酸素をとり込み脂肪を燃焼させる有酸素運動の代表格です。

「ついで歩き」で、楽しみながら健康へ！

ショッピング

ウインドーショッピングしながら歩くことも立派なウォーキング。ウキウキしながら歩けるかも!?



昼休み・仕事の合間

ちょっとした時間をウォーキングにあて、少し遠い店まで歩いてランチに出てみませんか。



移動など

少し早い時間に出て、目的地まで歩いたり、1つ手前の駅やバス停で降りて歩いたりすることで、運動量がアップします。



趣味で〇〇めぐり

美術館めぐり、本屋めぐり、カフェめぐりなど、自分の好きな趣味にともなうウォーキングなら、楽しみながら歩けるはず。



運動でいつまでも元気なからだに

高齢になっても、運動習慣を持つことにより、筋力を維持し、からだのバランス機能を保つことができます。その結果、要介護になる原因の上位を占める転倒・骨折を予防でき、いつまでも元気なからだでいられます。

運動は無理のない範囲で

運動は、自分の体調に合わせて行いましょう。

持病のある人は、かかりつけ医に相談して、安全に行うことが大切です。



旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

脂質異常を防ぐメニュー ①

脂質異常とは、血中脂質（コレステロールや中性脂肪など）の量が異常な状態をいいます。放っておくと血管壁に脂質が蓄積し、動脈硬化が進行します。脂質は体をつくる大切な栄養素ですが、とりすぎには注意しましょう。

いわしに含まれる「不飽和脂肪酸」でコレステロール値を改善

「いわしの辛味野菜あんかけ」



塩分 1.2g

エネルギー 199kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 9.6g
糖質 7.5g
(1人分)

材料(2人分)

まいわし…140g
小麦粉…適宜
油…大さじ1/2
カリフラワー…80g
にんじん…40g
生椎茸…20g
さやいんげん…20g
だし汁…160cc
生姜、赤唐辛子…各少々
塩…小さじ1/6
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ2
片栗粉…小さじ1

作り方

- 1 いわしは小麦粉を薄くつけ、油で両面焼いて火を通す。
- 2 カリフラワーは小房に分け、にんじんは小さい乱切り、生椎茸はそぎ切りにする。
- 3 鍋に生姜のみじん切り、赤唐辛子の小口切り、だし汁を入れ、2を入れて柔らかく煮、塩、しょうゆ、みりんを調味し、茹でて斜めに切ったさやいんげんを加え、水溶き片栗粉でとじる。
- 4 器に1を盛り、3をかける。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご利用ください。
参考資料『2022年版食生活力レンター』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊