



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5回

心の健康

人とのかかわり 心と からだの健康を保とう

目標

- 社会関係を保つ。
- 睡眠時間を確保し睡眠の質を向上させる。

人とのつながりはからだの病気にも影響する

仲のよい友人や家族との交流は、ストレスの軽減など、心の健康により影響をもたらしますが、孤立や孤独はまさに「孤毒」となり、心臓病や脳卒中、糖尿病といった生活習慣病にかかりやすくなります。

無理をして人とつき合う必要はありませんが、この機会に職場や地域などのかかわり方を見直して、積極的に交流してみたいかがでしょうか。

はじめよう!

やりたいと思いながらも、してこなかったことは？

職場や地域、ネットなどでのサークルに参加してみる



英会話や社交ダンスなど、新しいことを始めてみる



趣味の集まりなどで、気の合う仲間を探してみる



昔の友人に久しぶりに連絡を取ってみる



遠方の友人・知人とWebで交流してみる



地域や保護者関係のボランティアに参加してみる



高齢になって仕事をリタイアしてから交流先を探すのは難しいらしいよ



若いうちからいろいろなところに顔を出してみよう!

高齢になったら1日1回、外出しよう

高齢者のなかには、「何をしに外出すればいいかわからない」という人がいるかもしれませんが、「買い物」「通院」「散髪」など、目的は何でもかまいません。家に閉じこもらず、外に出て、人とつながることが大切です。

快適な睡眠は元気の源

睡眠には、脳やからだの疲れを回復させたり、傷ついた全身の細胞を修復したりするなど、心とからだのメンテナンスをする重要な働きがあります。そのため、睡眠不足や不眠は、生活習慣病やうつ病を発症するリスクを高め、心身に変調をきたします。忙しい毎日でも、睡眠をきちんととることが健康維持に大切です。



はじめよう!

よく眠るための生活習慣

朝

毎朝、定刻に起きて、体内時計をリセット！朝食でからだを目覚めさせる



昼

適度な運動で、活動・休息のメリハリを



夜

ぬるめのお風呂で睡眠前にリラックス



NG習慣

●無理に眠ろうとする

眠ろうとする焦りが緊張を高め、眠りの妨げに。眠くなってから寝床につく。

●就寝直前の激しい運動や寝酒、喫煙

入眠を妨げ、睡眠の質を悪化させる。寝る前のカフェインも、安眠の妨げになる。

●寝床に入ってから携帯電話の操作

目が覚めてしまい、夜更かしの原因に。光の刺激も入眠の妨げになる。

日中の眠気で困るようなら、病気がかかっている可能性も。医療機関を受診しよう!



人によって睡眠時間はそれぞれだから、日中、活動的に過ごせていれば睡眠時間にこだわらなくて大丈夫

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。

旬の食材でヘルシーメニュー ①

さわらには、血液をサラサラに保ち、コレステロールの低減にも役立つ不飽和脂肪酸「DHA」や「EPA」が豊富に含まれています。

からしがアクセント

「さわらのからし揚げ」



塩分 0.6g

エネルギー 206kcal
たんぱく質 14.7g
脂質 13.0g
糖質 4.5g
(1人分)

材料(2人分)

さわら…2切れ
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
からし(粉)…小さじ1
片栗粉…適宜
揚げ油…適宜
しし唐辛子…10g

作り方

- ① さわらは1切れを3～4つに切る。
- ② からしはぬるま湯少々で溶いてしょうゆ、みりと混ぜ、①を漬けて10分くらい置く。
- ③ しし唐辛子は竹串で穴をあけ、160度の揚げ油で素揚げにする。
- ④ ②に片栗粉を薄くまぶし、170度の揚げ油で色よくからりと揚げ、③と盛り合わせる。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。

参考資料『2022年版食生活カレンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊