

健康生活にシフト！

ちよつと実行、
ずっと元気

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10回

心の健康

ストレスへのコントロール力を身につけよう

目標

- 心理社会的ストレスを回避する。

ストレスは心身に悪影響をおよぼす

現代社会において、とくに問題になるのが心理社会的なストレスです。
これは家庭・学校・職場での人間関係の悩みや、仕事の失敗・過剰な業務などが原因となって引き起こされます。こうしたストレスによって、うつ病などの心の病気だけでなく、心臓病などのからだの病気のリスクが高まる可能性があります。



ストレスサインを見逃さない

ストレスは気づきにくいものですが、たまりすぎると心の病気を発症するなど回復が難しくなってしまいます。メンタル不調のサインは、下のチェックのように早期から何らかの形であらわれることが多いので、そのサインを見逃さないようにすることが大切です。

あなたの「ストレス反応」のパターンは？

- ☒ 首や肩がこっている
- ☒ 目が疲れている
- ☒ 頭痛がある
- ☒ 肌が荒れている
- ☒ なかなか眠れない・眠りが浅い
- ☒ 体がだるい
- ☒ 食欲がない

ストレスが **身体面** に
出ています

- ☒ 不安だ
- ☒ 落ち込んでいる
- ☒ イライラする
- ☒ 楽しくない
- ☒ 集中力が落ちている
- ☒ 自信がない
- ☒ やる気が起きない

ストレスが **心理面** に
出ています

- ☒ 生活が乱れている
- ☒ 食べすぎてしまう
- ☒ 飲みすぎてしまう
- ☒ つい衝動買いをしてしまう
- ☒ じっとしていられない
- ☒ カットなりやすい
- ☒ 遅刻や欠勤をする

ストレスが **行動面** に
出ています

はじめよう！

ストレスはその日のうちに解消しよう

ストレスは、その日のうちに解消するのが、ためこまないコツ。そのためにも、自分なりのストレス解消法、リラックスマ法を見つけておくことが大切です。1日のスキマ時間にできることなど、身近なストレス解消法をもっておくことで安心です。

ストレス解消のヒント「STRESS」

「ストレス解消法が思いつかない……」という人には、「STRESS」が役立つかもしれません。自分にあったリフレッシュ法を生活の中にとり入れましょう。

S Sports スポーツ

からだを動かす
毎日少しでもからだを
動かしてリフレッシュ！



T Travel トラベル

旅行をする
少し遠出をしたり、
近所を散策したりする
だけでも気分転換に



R Rest & Recreation レスト& レクリエーション

休む、遊ぶ
安心してくつろげる時間
と空間を作りましょう



E Eating イーティング

食べる
家族、仲間と一緒に
おいしいものを食べよう



S Speaking & Singing スピーキング& シンギング

話す、歌う
思いを伝えたり、
声を出したりして、
気分爽快



S Sleeping & Smile & Sake スリーピング& スマイル&サケ

寝る、笑う、適度の飲酒
家族との笑顔の団らん、
ほどよい晩酌、快適な
睡眠は元気のもと



山本晴義著「ストレス一日決算主義」(NHK出版)より

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。

香味野菜や食材の味を活かした減塩メニュー

香りの強い香味野菜や辛みの効いた香辛料は、薄味でも食事のアクセントになります。

牛乳のコクを活かしておいしく減塩

「冷やし牛乳みそ汁」



塩分 0.6g

エネルギー 55kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 2.3g
糖質 5.3g
(1人分)

材料(2人分)

だし汁…3/4カップ
牛乳…100cc
みそ…小さじ1と1/3
きゅうり…20g
トマト…20g
スイートコーン…20g

作り方

- 1 だし汁をあたため、みそを溶き入れ、冷まして牛乳を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 きゅうり、トマトは5mm角に切り、コーンは茹でておく。
- 3 ①に②を加える。

※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年版食生活力レンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊