

心と体の健康の為に役立つ情報をお届けします。

カラダすっきり健康運動

人間の身体には外気温に関わらず、体温を一定に保とうとする働きがあります。汗をかくことで、上昇した体温を下げるのですが、高温多湿の季節では、汗が上手く蒸発せず、熱がこもりやすくなります。そして自律神経の乱れが生じ、うまく身体の機能が働かなくなると、食欲不振・消化機能の低下・睡眠障害など様々な不調も引き起こされます。こういった不調が慢性的になると、どんどん疲労がたまっていきます。

夏の疲れを秋まで引きずらない為に、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、栄養価の高い食べ物を摂取し、体調管理をしましょう。

夏の疲れをしっかりとって秋を迎えましょう

疲労回復にオススメな食材

主食で

胚芽つき穀物

胚芽米のごはん、全粒粉のパン、そばなど、ビタミンB1の多い胚芽つきの穀物を。白米に混ぜて使うビタミン強化米もおすすめ。



主菜で

豚肉・レバー・卵

筋肉中にたまった疲労物質の乳酸を分解する作用のあるビタミンB1を多く含みます。ニンニクやニラに含まれるアリシンと一緒にとると効果的です。



副菜で

海藻・豆類・野菜

筋肉や心臓、脳、血液、目などあらゆる臓器に存在しているタウリンをはじめ、エネルギー代謝やたんぱく質合成に関わるミネラルを多く含み、筋肉疲労を回復させます。



その他

柑橘類や食酢

酸味のもととなるクエン酸は、摂取した食べ物を体内でエネルギーに変えるときに体の中にたまった老廃物を排出します。疲労回復やスタミナ増進には欠かせない成分です。



★たんぱく質プラス運動で元気な毎日を★

たんぱく質は、筋肉の量を維持するために必要な栄養素だということはみなさんご存じだと思いますが、実は筋肉だけでなく、皮膚や髪、骨や内臓をつくるのに主要な成分であり、ホルモンや酵素、免疫抗体などの材料としても重要なものです。たんぱく質を含む食材を取り入れながら、取り入れた栄養素をしっかりと身につけるためにも、日頃から運動習慣を身につけましょう♪

健康のための第一歩！+10（プラス・テン）から始めよう！ （アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針（厚生労働省）より）

みなさんは1日にどのくらい体を動かしていますか？
今よりも10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばすことができます。
また、普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・うつ・認知症など
様々な病気になるリスクを下げることができます。
あなたも、+10で健康を手にいれませんか？



目標は、1日合計60分元気に体を動かすことです。高齢の方は1日合計40分が目標です。
以下の内容を参考にして、体カアップを目指しましょう！

- ★歩幅を広くして早歩き
- ★エレベーターを使わずに階段で
- ★車を使わず、歩いたり、自転車で移動

- ★家事の合間ながら筋トレ
- ★食後のウォーキング
- ★動画を見ながら体操

やってみよう♪!

ただし・・・

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪い時は無理をしない
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士など専門家に相談を！



病気にかかりにくい適正体重を知ろう！

エネルギーの指標として「BMI」を参考にします。

「BMI」とは健康を維持し、生活習慣病の発症を予防する為の参考要素の1つです。

「BMI」が22であるときが『適正体重』『標準体重』といい、統計的にももっとも病気にかかりにくい体重とされています。

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長m})^2$$

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

適切な運動で、元気を維持しましょう！

活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少が期待されます。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善により生活習慣病の予防にもつながります。

また、運動による消費エネルギーの増加と体力の向上も生活習慣病の予防に効果があるとされています。まだまだ暑さが残る季節ですが、プラス10を取り入れながら、健康維持・増進の為に、運動を行いましょう。運動について何か困っていることがあれば、水夢スタッフまで、お気軽にご相談ください♪