

はじめに

健康づくりは、栄養、運動、休養の三本柱とされています。

誰もが「健康で長生き」するためには、健康に関心を持ち、自身の生活習慣を振り返り、自分にあった健康づくりに取り組むことが大切です。

佐伯区では健康寿命の延伸を目指し、「栄養(健全な食生活、主に減塩)」と「運動(ウォーキング)」の取り組みに力を入れています。今回、健康づくりに役立つ情報をたくさん盛り込んだ冊子を作成しましたので、ぜひ、健康づくりの参考にしてみてください。

目次

● 生活習慣病を予防しましょう!..... 2

【栄養編】

- 1日のスタートは朝ごはんから ～「規則正しい食習慣」～ 3
- 栄養バランスのとれた日本型食生活 ～「和食」～ 4
- こんな時どうする ～「野菜不足のあなたへ」～ 5
- こんな時どうする ～「食塩や脂肪を控えたいあなたへ」～ 6
- 四季の献立「春メニュー」 7
「夏メニュー」 9
「秋メニュー」 11
「冬メニュー」 13
- 栄養コラム「旬の食材は栄養が豊富です」 15
「広島近郊6大葉物野菜」「広島湾 七大 海の幸」 15

【運動編】

- ウォーキングのメリット 17
- ウォーキングフォームのポイント 17
- 忙しい中でも歩くコツ 18
- 佐伯区おすすめのウォーキングコース
五日市駅からコース①② 19
楽々園駅からコース 21
- 佐伯区の取り組み紹介 22

生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病は、個人の生活習慣が発症や進行に深く関与する病気の総称のことです。不健康な生活習慣を続けた結果、過剰に蓄積した内臓脂肪が生活習慣病を引き起こす原因といわれています。ほとんど自覚症状がないまま進行するため放置し続けると動脈硬化が進行し、重大な合併症を引き起こす可能性が高くなります。

動脈硬化はなぜ怖い?

動脈硬化は、血管の弾力が失われ、血管壁が厚くなった状態のことをいいます。全身の血管で起こる可能性があり、心臓や脳で起こると命にかかわるだけでなく、生活機能の低下や要介護状態に陥る可能性があります。



【動脈硬化が進行して起こる合併症】

- 脳の血管で起こると 脳血管疾患
- 心臓の血管で起こると 心筋梗塞
- 腎臓の血管で起こると 腎不全
- 足の血管で起こると 閉塞性動脈硬化症

日本人の死因

1位 悪性新生物 2位 心疾患 3位 肺炎 4位 脳血管疾患

生活習慣を改善することで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

まずは、定期的に健診などで自分の体を「チェック」すること、次に、日常生活の中で、「適度な運動」、「バランスのとれた食生活」、「休養」、「禁煙」を実践することが「健康で長生き」の秘訣です。

さあ、できることから始めましょう! 自分のための健康づくりを!

◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってご存知ですか?

主に**喫煙**が原因で発症し、気道の炎症や肺胞の破壊が起こり、息を吐き出しにくくなる病気です。以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていました。進行すると少し動くだけで息切れし、日常生活が困難になります。また喫煙は肺がんのリスクを高め、動脈硬化に伴う心・血管疾患、糖尿病などの病気を引き起こしやすくなります。



不健康な生活習慣

- ・不適切な食生活
- ・過度なストレス
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・飲酒
- など

メタボリックシンドローム (内臓脂肪の蓄積)

生活習慣病 脂質異常症 高血圧症 糖尿病

動脈硬化の進行

合併症などの発症

生活機能の低下 要介護状態

