

【別冊】

病気になる前に 読んでおく本

食事 睡眠 運動

いつまでも
元気に暮らすために
健康3原則

からアプローチ!
各分野の専門家が
教えます



「プラス10」
から始め毎日継続!



自分の適切な
睡眠時間を
知っていますか?
睡眠は「量だけ
なく質」が重要

「いつ」「何を」
「どのくらい」
食べるかが大事!



食事

【監修】一宮西病院
栄養科 管理栄養士

1日3食を基本に
「いつ」「何を」「どのくらい」
食べるのかを確認しましょう

夕食は 寝る3時間前までに

「いつ」「何を」「どのくらい」食べるのかをみていくと、健康であるための食のバランスがわかります。必要なビタミン・ミネラルを摂るには1日3食が基本ですが、その3食を「いつ」食べるのかを考えた時健康を左右しかねないのが夕食の時間です。夕食から就寝までが短いと胃腸が消化運動している状態で眠りにつくことになりません。これでは睡眠は浅くなり、睡眠の質は落ちてしまいます。また、遅い時間の夕食は脂肪が蓄積しやすく肥満の原因にもなります。

理想は、寝る3時間前までに夕食を済ませること。難しいければ、夕方におにぎりやヨーグルト等の軽食を摂り、夕食は消化の良いものを軽めに摂るようにしましょう。

次に「何を」食べるのか。やはり、いろいろな食材を偏りなく食べるのが大切です。主食となるご飯やパン、麺類といった炭水化物、主菜となる肉、魚、卵、大豆製品といったたんぱく質、副菜となる野菜、これらを毎食摂ることが望ましいといえます。低炭水化物ダイエットが流行っていますが、極端に炭水化物を



一日の必要エネルギーの求め方

- ① 身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)
- ② 標準体重 × 身体活動量に合わせた数字 (多くの人が25~30) ÷ エネルギー量 (kcal)



茶わん1杯のご飯、片手1~1.5杯の肉や魚、両手1杯の野菜に調味料で約6000kcal

減らすと認知症や動脈硬化、心疾患のリスクが高まるという報告があることも知っておきましょう。

では、「どのくらい」食べればいいのか。この「どのくらい」は年齢、活動量によって変わってきますが、大まかな必要エネルギーは標準体重から求めることができます(左記参照)。

例えば身長が165cmの場合、標準体重は約60kgとなります。身体活動量30をかけることで一日の必要エネルギー量は1800kcal程度、1日

3食として1食あたり600kcalが目安となります。意外と低い数字ではないでしょうか。

野菜や魚を積極的に 玄米食もおすすめ

オランダで、野菜や果物、ナッツ類、魚を豊富に摂っていた人は、十分な人に比べ、脳が大きいことが明らかになりました。身体が健康だけでなく、認知機能の維持にも食が関係していることが実証されたのです。野菜や魚には血糖値上昇を抑える効果もあり、近年増えている糖尿病の予防のためにも積極的に摂ることをおすすめします。魚や野菜の調理が面倒な時はサバ缶やツナ缶、冷凍野菜やカット野菜を活用しましょう。

食後の高血糖(血糖値スパイク)の予防に有効なのが、食べる順番です。最初に食物繊維の豊富な野菜類、次に肉や魚(たんぱく質)、最後にご飯類(炭水化物)を食べます。また、白米を食物繊維が豊富な玄米や胚芽米に替えても、高血糖予防効果が高くなります。玄米や胚芽米と比べて全粒穀物食は、内臓脂肪が減少するといわれています。野菜が十分に摂れないなら、玄米食を取り入れるのもおすすめです。

一つ、愛知県民である私たちに、2016年国民健康・栄養調査によると、1日350gを目標とする野菜摂取量が、愛知県は男性が229gでなんとワースト1位、女性は288gでワースト3位でした。1日あたり両手1杯分の野菜を今より多く食べる必要があることを、この調査は教えてくれています。大人の食のポイントは下のとおりです。なお、栄養士に相談しましょう。

70代~



筋力低下が気になる方は毎日1杯の牛乳を
良質のたんぱく質をたっぷりと

加齢による消化・吸収機能の衰えから生じる各種栄養素の不足に注意する時期。全身の筋肉量の低下(サルコペニア)や骨粗しょう症からの骨折を招かないよう、カルシウムとビタミンD、加えて良質のたんぱく質を積極的に。少食の方は間食で栄養を補いましょう。

50代~60代



ビタミンDが豊富な食品例
カルシウムが豊富な食品例

食事の質と量を見直す時期。肉や糖質に偏った食事、塩分の過剰摂取、エネルギー過多に注意します。女性はカルシウムとカルシウムの吸収効率を高めるビタミンDの摂取を積極的に。食物繊維はコレステロールの吸収も抑えるのでしっかり摂取しましょう。

大人の食のポイント

30代~40代

忙しい生活の中で、食事がおろそかになりがちな時期。エネルギー・動物性脂肪・塩分の摂取が増し、食物繊維・ビタミン・ミネラルが不足する傾向にあります。外食やお弁当は定食タイプを選ぶなど、健康上のトラブルがなくても、食のバランスを図りましょう。



睡眠

【監修】一宮西病院
小児科部長 杉山 剛医師

自分の適切な睡眠時間を 知っていますか？睡眠は

「量だけでなく質」が重要です

肝心なのは 寝始めの3時間

睡眠は、脳と身体を同時に休息させる唯一の方法です。また本来、睡眠中は交感神経を休めて副交感神経が優位となるように、自律神経の調節もしています。自律神経の乱れは身体にさまざまな不調となって現われることから、睡眠が健康にとつていかに重要であるかがわかります。健康であるためには質のいい睡眠が必要で、睡眠は「量だけでなく質」がとても重要です。例えば、「睡眠時無呼吸症候群」の方たちは一見寝られているようでも、脳波は起きていてはいる状態、実は質のいい睡眠をと



睡眠は、脳を休めるノンレム睡眠と身体を休めるレム睡眠の2つをセットで繰り返し返しています。ノンレム睡眠中にみられる深い睡眠をしっかりとれていくのが、睡眠の質に関わってきます。深い眠りが出てくると、寝始め

からの3時間。質のいい睡眠にとつて非常に重要な3時間といえます。暑くて寝つきが悪い夜、エアコンや扇風機のタイマーは、3時間にセットするといいで



また、脳を確実に休ませるには、音や光といった刺激を断ち切ることが重要です。夜、寝室は真っ暗にし、朝起きたら光を浴び、朝食を摂る。朝日を浴びることで体内時計がその日の睡眠に向けてリセットされます。いい睡眠のための朝食としては、納豆ごはんがおすすです。納豆には快眠ホルモンを生成する「トリプトファン」が豊富に含まれています。日中に光を浴びながら活動すること、質のいい睡眠につながります。眠れないからお酒を飲んだけれど、ますます眠れなくなりました。これはありませんか。眠りに入る時、体温は下がります。眠る前は体温が上がるように、睡眠の質の良し悪しを見分け方として、朝起きた時にスッキリして



いて熟睡感がある、いびきをかくことなく眠っている、この2点が目安となります。特にいびきを週に5日以上かくのは習慣性いびきで、睡眠時無呼吸症候群が潜んでいるかもしれません。中高年の男性に多い睡眠時無呼吸は子供にもみられ、いびき症状の他に口を開けて寝ていたり、首を反って寝ていたりした受診するときは、一度おすすめします。

「睡眠負債」は しっかり返済



適切な睡眠時間を知るのとはとても大切なことなので、知らない方は休日などを活用して、誰かに起こされることなく自然と目覚めるまでの時間を確認してみてください。働き盛りの30代、40代の方は、特に睡眠不足気味かもしれません。「睡眠負債」という寝不足の借金が増えているから、休日は自然に目が覚めるまでしっかりと返済しましょう。ただし睡眠学的に、睡眠はためておくこと、いわゆる「寝だめ」はできないとされています。



ノンレム睡眠

1サイクル
およそ90分



レム睡眠

人は人生のおよそ3分の1を眠っています。睡眠の質を良くすることは、人生をより豊かにすることにつながります。

「睡眠時間はどれくらい必要ですか」とよく質問されますが、適切な睡眠時間は人それぞれ違います。小学生は10時間、70代は5.5時間などといいますが、これはあくまでも平均的なもので、その人に適した睡眠時間ではありません。6時間未満の睡眠でスッキリ目覚める人は短眠者、9時間以上寝ないとスッキリしない人を長眠者といえます。大人にも長眠者はいて、物理学者のアインシュタインは1日10時間の睡眠を確保していたそうです。因みに、ナポレオンやエジソンは短眠者だったといわれています。深い眠りから浅い眠りになるまで1サイクルはおよそ90分で、目覚めやすいのは90分の倍数の時間で、大人も子供も、自分にとっての

睡眠負債は、どこかでリセットしないと身体に変調をきたします。夜の睡眠時間がうまくとれない、日中眠気に襲われるといった場合は、お昼寝を活用しましょう。お昼寝のポイントには、①長さは15〜20分間、②横にはならず、腰かけて机などに顔を伏せる、③寝る前にコーヒーを飲む、④ベストな時間帯は14時頃、⑤4点。カフェインが血液に回るのはコーヒーを飲んでから20〜30分後といわれ、カフェインが回り始める頃に起きれば、スッキリと目覚めることができます。睡眠不足は男性に多く、女性や高齢者は不眠に悩む傾向があります。新しい睡眠薬も登場していますが、すぐに薬に頼るのではなく、まずは正しい睡眠を見直す「睡眠衛生指導」を受けることをおすすめています。





「+10」
プラス10分

運動を始める時期が早いほど身体能力の高い状態を維持しやすいといえますが、幾つで始めても大丈夫。何より大事なことは、継続することです。全く運動をしないと身体能力はそれなりに落ちていきませんが、わずか5分でも毎日運動を続けると年齢に関係なく能力は上がっていきます。厚生労働省より発表され

健康のための運動は、どれくらいすればいいのでしょうか。健康な65歳くらいまでの成人が目標とした身体活動量は「3メッツ以上の身体活動を毎日60分」といわれています。「メッツ」とは身体活動の強さを表す単位で、安静時は1メッツ、歩行程度の運動は3メッツとされています。また身体活動とは、家事や通勤等の生活活動も含めた暮らしの中の運動すべてを指します。健康のための目安となる運動量は、「毎日60分歩く」程度となります。この60分は連続している必要はなく、

「いつまでも元気に暮らす」とは、自分の身の回りのことを自分でできる能力を維持している身体であるということでもあります。加齢に伴って低下していく身体能力を維持するために、運動は不可欠です。ここでいう運動とは、積極的にスポーツをするということではなく、生活活動を含め身体を動かすことすべてを指します。運動をしないしていると筋肉量が減っていき、生活習慣病や動脈硬化、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などになりやすくなります。

「続けられれば必ず能力は上がる」

「+10」から始め毎日継続！
その努力が健康寿命に関わってきます

運動

【監修】一宮西病院
リハビリテーション科
理学療法士



「1日60分歩く」
程度が目安

ている『アクティブガイド』によると、今より10分多く身体を動かすと、「+10（プラステン）」を実践するだけで健康寿命は延ばせるそうです。気をつけたいのが、運動の負荷です。負荷を間違えると腰や膝などの関節のケガをしやすい、過度の運動は逆に身体機能を傷める可能性があります。運動負荷の目安は、有酸素運動の場合、安静時の心拍数が20〜30上がる程度。感覚的には、話しながらできるくらいの運動です。

徒歩や自転車通勤しているなら60分からその時間を差し引きます。ちなみに、掃除や早歩きなども3メッツ以上の身体活動になります。運動は足りているのか、不足しているのか、ご自身の活動量を確認してみてください。不足しているなら、現状の身体活動量を少しずつでも増やしていきましょう。



側（の筋肉）は動かさないと落ちやすいので、スクワットや階段登りなどで鍛えるといいでしょう。因みに、スクワットは椅子を補助具にして、反動をつけずゆっくり座ったり立ちたりを繰り返しても効果があります。また、握力は全身の筋力に比例するといわれ、「ペットボトルのふたが開けづらくなった」とか「買い物袋の重さが前より気になるようになった」などと感じていたら筋力全体が低下してきたサインかもしれません。ゴムボールや丸めたタオルを、グーッと握る運動を続けてみてください。スクワットもボール握りも、筋力アップを狙う運動は、呼吸をしながらゆっくり行うのがコツです。

医療の発達により寿命は確かに延びましたが、健康寿命を延ばすのは運動を続ける自分の努力次第。いつまでも元気に自分のやりたいことを無理なく運動を続けましょう。



70代～

いつもの生活の中で歩く時間を少し増やすなど、無理のない範囲で運動を継続しましょう。椅子に座ったまま足踏みやバンザイをする軽い運動でも、毎日続けることが肝心です。ただし、関節の痛みなどがあるときは運動を控えます。また、持病がある方は必ずかかりつけ医に相談してから運動を始めましょう。



60代

仕事を離れるなど生活習慣が変わるので、食生活の見直しとあわせて、必要な運動量を再確認したい時期。定年を迎えた方が現役時代と同じ食生活を続けているのは、明らかなカロリーオーバー＆運動不足状態。仕事の代わりになる何かを見つけ、運動に伴うリスクに心配がない方は積極的に運動しましょう。

年代別 運動のポイント

30代～50代

仕事や家事、育児といった生活習慣の中に運動を取り入れます。また、将来に向けて、興味を持っていた運動やスポーツを始めるのもいいでしょう。

- エレベーターをやめて階段を使う
- 車の代わりに自転車を使う
- ちょっとした距離は歩く
- テレビを見ながらなど「ながら運動」をする等

