

### 3. 健康まめ知識

#### (1) 食事

Q. なぜ、1日3食、規則正しい食事が良いの？

A. 決まった時間に食事をとると、次第に体のリズムとして定着し、その時刻がくると食事をとる準備が整い、食物の消化吸収や栄養素の利用がよくなります。  
忙しいなどの理由で、急いで食事をしたり、朝食を抜いたり、昼食や夕食の時間が遅くなったりすると、食事のリズムも乱れ、健康を損ねることになりかねません。

Q. イライラしながら食事をすると、体に悪い？

A. ストレスは、タンパク質やビタミンC、マグネシウムの消費を高めるため、ストレスの多い人は、こうした栄養素を十分にとる必要があると言われています。  
また、ストレスを食事やお酒で発散しようとする、食べ過ぎたり、飲みすぎてしまい、肥満やアルコール依存症になる危険もあります。

Q. 栄養バランスと健康ってどんな関係があるの？

A. 食事は、高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳卒中、大腸がん、乳がん、胃がん、糖尿病、骨粗しょう症などの病気と深い関係があるとされています。



たくさん摂りすぎると良くないもの…

脂肪 ⇒ 動脈硬化性心疾患、乳がん、大腸がんの危険大！  
食塩 ⇒ 高血圧や胃がんの危険大！



良い効果があるもの…

野菜（カリウム、食物繊維、緑黄色野菜）  
⇒ 循環器疾患、がんの予防効果大！

身体活動に必要な  
栄養をとる

健康に良い体のリズムを  
つくる

コミュニケーションの場とし  
て人間関係をつくる

食文化をつくる

毎日の食事は、  
私たちの生活にとって、  
実は、とっても奥が深～い  
大切なものなのです。  
自分と家族の食事を  
もう一度見直し、  
正しく、楽しい食事を  
心がけましょう。

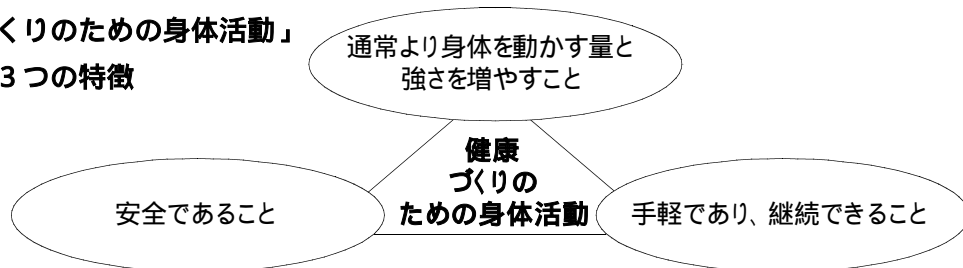
## (2) 運動

Q . どんな運動がよいの？

A . 一般的には、ウォーキングが安全で効果の高い運動といえるでしょう。一日一万歩が理想ですが、一回に30分以上つづけなくても、一回に10分づつ、1日30分以上運動しても効果は同じであるとされています。

QOLの向上には、ある程度以上の筋力を維持することが重要とされています。

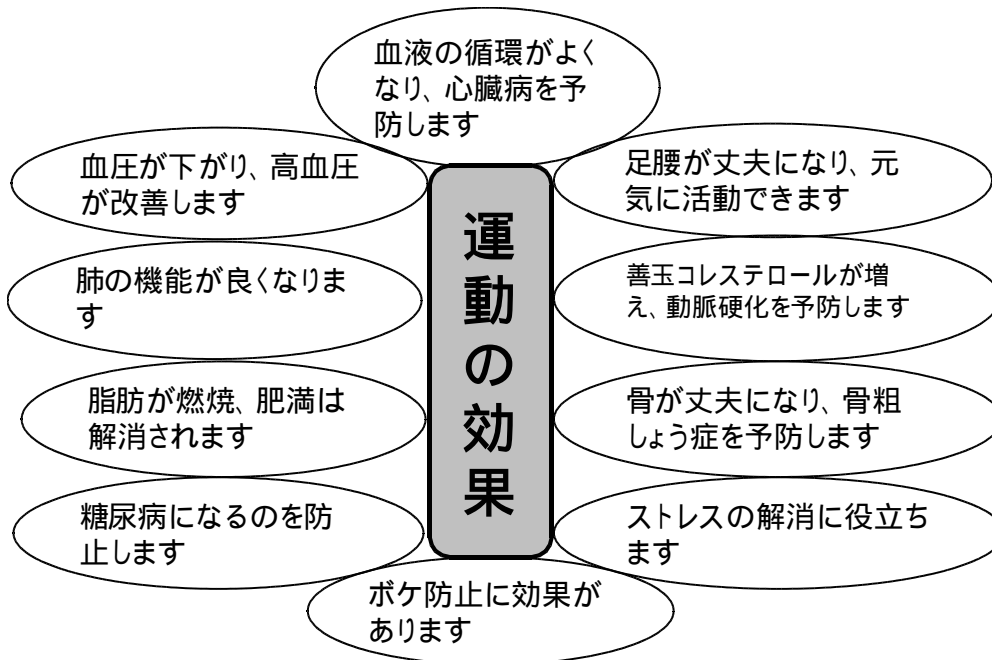
「健康づくりのための身体活動」  
大切な3つの特徴



(厚生省「生涯を通じた健康づくりのための身体活動のあり方検討会報告」(平成9年3月)参照)

Q . 消費カロリーってどれぐらい？

A . 早足で60分ほど歩くと約300キロカロリーが消費されます。これが必要な1日の運動量とされています。歩数では一万歩、距離では5～6キロになります。



### 色々な身体活動

日常生活	趣味・レジャー	運動・スポーツ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家事</li> <li>・通勤、通学 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園芸</li> <li>・ハイキング など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ<sup>＊</sup></li> <li>・軽い体操</li> <li>・サイクリング</li> <li>・ウォーキング</li> <li>・水泳 など</li> </ul>

### (3) 歯の健康

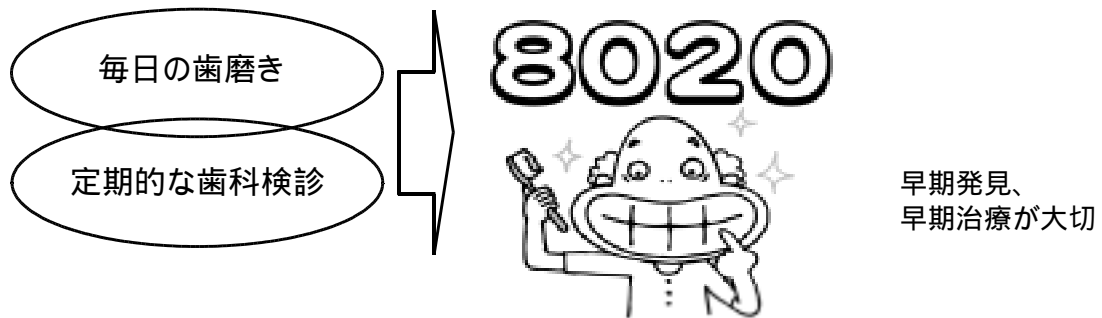
Q . 年齢とともに歯は無くなるの？

A . 歯には、自然治癒力や再生能力がないため、一度悪くなると手遅れになります。厚生省の「保健福祉動向調査」(平成11年実施)によると、「歯がほとんど揃っている(20~28本)」という人は、65歳以上では36.2%、80歳以上ではわずか9.2%です。

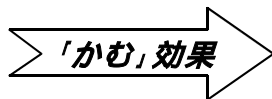
Q . 歯を守るには、どうすればいいの？

A . 歯を失う原因の大部分は、虫歯と歯周疾患のひとつである歯周病で、とくに歯周疾患は本人も気づかぬうちに病状がすすむといわれています。手遅れにならないよう、毎日の歯磨きと、定期的な歯科検診で、歯の健康チェックをしましょう

「80歳で自分の歯が20本揃っている(8020)」が理想とされています。



「かむ」ことで、歯・身体・心の健康アップ！



あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作ることに繋がります

味覚の発達、言葉の発音がはっきりする効果や、肥満防止、脳の発達促進などの効果があります

**注意**

子どもの頃から、軟らかい食べ物(ハンバーグやカレー、アイスクリームなど)ばかり食べていると、かむ回数を減少させ、あごの発達を低下させる心配があります。

1歳6か月児健診で、100人中2人の子どもがすでに虫歯になっています。

平成13年 健診データより

3歳児になると、100人中25人はすでに虫歯になっています。

平成13年 健診データより

