



なが〜く元気に!

コツコツ

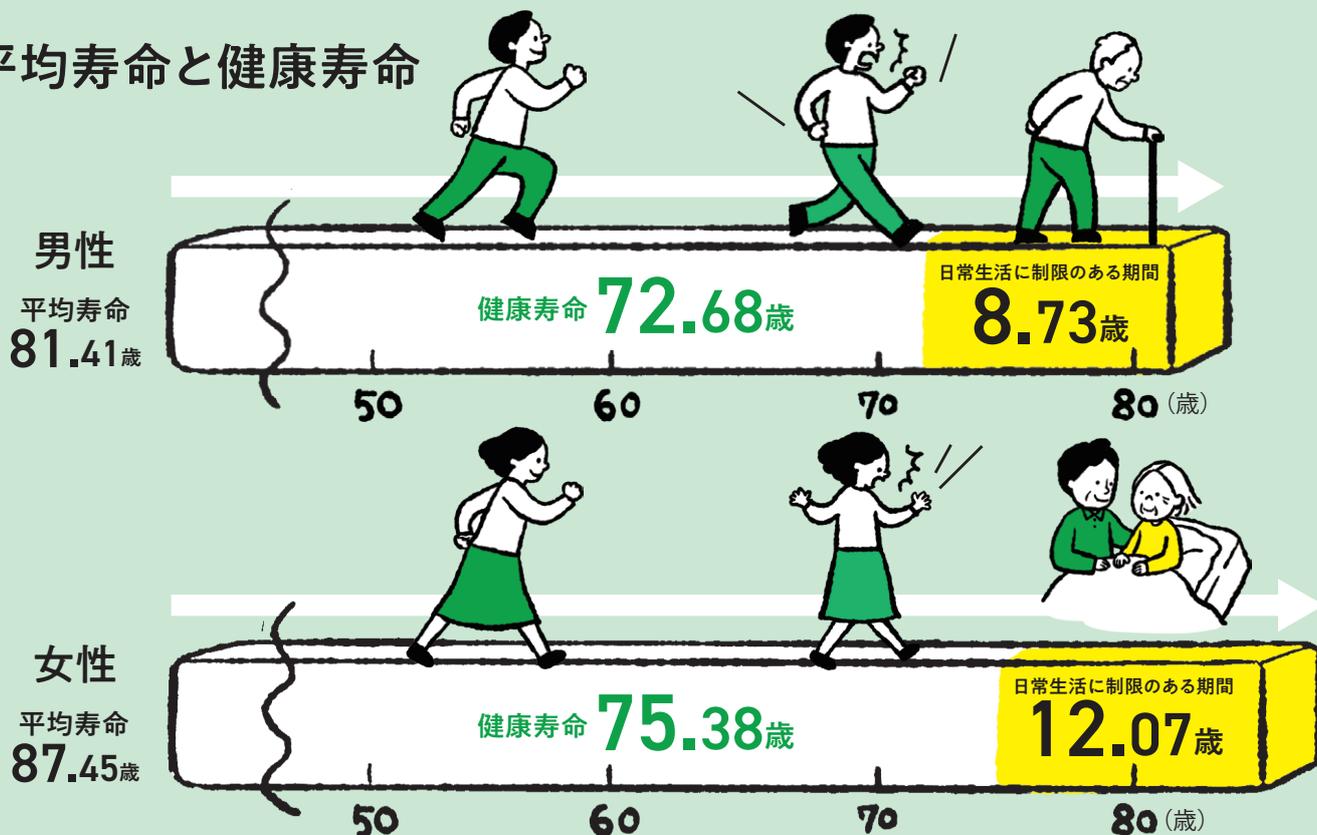
健康寿命

Up!

最近注目されている「健康寿命」。

「健康寿命」とは、健康的に自立して日常生活を送ることができる期間のことをいいます。健康寿命を延ばしていくことが、充実した日々につながります。この機会に生活習慣を見直してみましよう。

平均寿命と健康寿命



参考/令和5年版高齢社会白書(内閣府)

健康寿命を短くしてしまう!? 「低栄養」「メタボ」に注意。

低栄養

からだの維持に必要な栄養素やエネルギーが足りない状態をいい、とくに高齢者は低栄養によって筋力・運動能力が低下することで**転倒**しやすくなり、**骨折**して寝たきりになってしまうこともあります。



メタボ

(メタボリックシンドローム)

内臓脂肪の蓄積に加え、血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常などがみられる状態をいい、心筋梗塞などの原因となる**「動脈硬化」**のリスクを高めることがわかっています。



さあ、さっそく健康寿命 Up! を始めましょう!



健康寿命 Up! のポイント、お教えします!

健康寿命をのばすために大切な「食生活」と「運動」。日頃からの心がけとちょっとした対策が、元気に健康で楽しく暮らせることにつながっていきます。

Up!ポイント

1

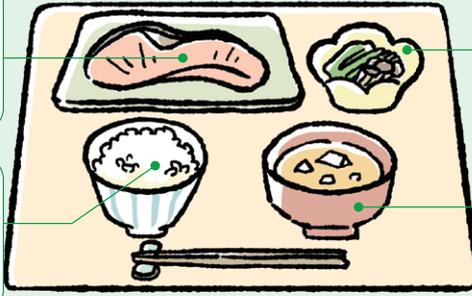
栄養バランスのとれた食事にしましょう。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質や脂質の供給源。

主食

ごはん、パン、麺など主にエネルギー源。



副菜

野菜、海藻、きのこなど主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。

もう一品

汁物や果物、野菜など不足しがちな栄養素を補給。汁物は塩分が多いのでとりすぎに注意。

(主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方)

1 主食・主菜は1品ずつ、副菜は2品以上。

不足しがちな野菜を補うために副菜をもう一品添えるのはおすすめです。

2 同じ調理法が重ならないように。

主菜が油を使った料理なら、副菜はおひたしなど違った調理法にしましょう。

3 同じ主材料が続かないように。

卵、肉、魚、大豆製品など、毎食の主材料の順番を工夫しましょう。また、同じ食材が重ならないようにしましょう。



ワンポイントレッスン

体重・血糖値が気になる時は

ベジファースト

野菜を最初に食べることで、食物繊維の働きにより食べすぎや食後の血糖値上昇を防止。

食欲がない時は

おかずファースト

食事はおかずから食べるようにしましょう。たくさん食べられない時は間食や栄養補助食品の利用もおすすめです。

※治療中の方で食事指導を受けている場合、医師・管理栄養士の指示に従ってください。

Up!ポイント

2

今より+10分、からだを動かしましょう。

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

歩幅を広くして、速く歩いて+10!



ながらストレッチで+10!



歩いたり、自転車で移動して+10!



参考/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)

かかりつけのおこえかけ



健康について、いつでもなんでもご相談ください

わたしたちは、「みんなの健康ステーション」としてお一人お一人に寄り添うかかりつけ薬局、薬剤師としてお役に立ちたいと考えています。お薬のことはもちろん、健康に関することもお気軽にご相談ください。