

特集

今年も「健康トリオ」で頑張ろう!

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけています。じっくりと見詰め、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

1月号のテーマは「生活習慣」。不規則な生活習慣は、脳卒中、がん、心臓病などを引き起こしやすく、日々の生活習慣がとて大切

です。生活習慣病は、かつては成人病と呼ばれ、働き盛りに多い病気とされてきました。食生活の欧米化による変化、文明社会の発展に伴う運動不足、喫煙や飲酒など生活習慣によっては、どの年代でも発症する可能性があります。健康な生活習慣を身につけるためには子どもの頃から気をつけることが大切です。

健康ポスターVOL. 165
1月号テーマ 「生活習慣」



毎日テクテク、ゆトリの一万歩達成
食事・栄養改善で、ふトリすぎ予防
日々+10分の運動で、健康をトリ戻す

糖尿病や高血圧など、大人になっから親と同じ病気になる人は多くいます。「遺伝」に起因する場合もありますが、体質だけでなくその病気になるやすい「生活習慣」も受け継いでいる場合があります。野菜をあまり食べない、甘い飲み物やスナック菓子をたくさん食べるなど、肥満の原因とされる習慣は、3歳までに身につけてしまいうようです。子どもの頃に確立された生活習慣は、それが「普通」となり、その後にはなかなか変えることが困難になります。子どもは親や家族の姿をいつも見ている。毎日の生活にバランスの良い食事や、いつもより10分多く歩いてみるなど、小さな習慣から少しずつ見直してみましよう。

別 コラム

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

『健康づくりの“今”』



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 教授
人間総合科学研究科 田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は、韓国にて開催された肥満とメタボリックシンドロームの国際学会に出席された際の出来事をうかがいました。

世界的に高名な研究者や 医師の朝食

先日参加した韓国ソウルにて開催された国際学会(肥満とメタボリックシンドローム)で、意外に感じたことを紹介します。肥満学会というだけあって、さすがに参加者に高度の肥満はほぼおらず(1~2%)、中程度の肥満も少なかつた様子です。欧米の医師や研究者も大半が標準体重か、僅かにぽっちゃり程度でした。講演や研究発表では、こぞってバランスのとれた食事を・と述べてい

ましたが、朝食の席で偶然一緒になった際、彼らの食事を観察してみると、意外なことに気づきました。

●男性A

コーヒーと

チーズのみ

●男性B

コーヒーと

シリアルのみ

●女性A

コーヒーと果物と

ベーグル1個のみ

●女性B

野菜とトースト1枚と

ヨーグルトのみ



4人ともバランスがとれていない食事でした。大衆の前で理想を述べていても、各自の実際行動はかなり異なるようです。おそらく、体重の増加を最も気にし、その防止策として食事(栄養補給)を強い意志のもと、制限しているのでしょう。前日の夜に接待を受け、食べ過ぎたことが影響しているのかもしれませんが。世界的に高名な研究者でも、体重増加を気にして食事を無理に抑えている姿は健康的なのか、立派なのか、はたまた気の毒なのでしょうか?日本でも管理栄養士が大衆の前で強調している内容は「3食バランスよく」ですが、自身の食事は偏っていることが多くあるようです。健康教育の内容は、仕事としてのメッセージで、実際とはか

け離れているものなのかと改めて感じました。加齢に伴い、皮膚や髪の様相が変化するように、脂肪の付き具合も変化するもので、標準体重の女性でも中年以降、下腹部がぼっこり(ぽっちゃり)になるのは普通のことだと思います。そうならない人は、よほど特別な努力をしているのか、体質的に幸運なのかもしれません。脂肪や筋肉、そして血圧、血液についても、年齢に応じた評価をしない生き方につながりかねないと案じています。

