



項目解説



1 朝食を食べない日が多い

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

参考サイト 早寝早起き朝ごはん全国協議会ホームページ



2 人と比較して食べる速度が速い

よく噛んで食べることは健康によいと言われ続けてきましたが、近年の疫学調査により速食いの習慣がある人には肥満者が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。

参考サイト 厚生労働省e-ヘルスネット 速食いと肥満の関係



3 食塩の摂り過ぎを特に意識していない

塩分を摂り過ぎると、血液の中のナトリウム濃度が高くなって喉が渇きます。それで水分を摂取すると、体内の塩分濃度が調節される一方で、血液量が増え、血管を圧迫することで高血圧になってしまいます。血管や心臓へ圧力が加かった状態が続くと、その圧力に抵抗しようとして壁が厚く、硬くなってしまい、脳梗塞や心筋梗塞などの引き金となる動脈硬化が起きてしまうのです。

参考サイト 健康ふくしまポータルサイト 減塩食生活のコツ



4 野菜を食べる習慣がない

野菜にはカリウムや食物繊維が多く含まれ、積極的に摂ることにより、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中を予防することが期待できます(1食の目安量は片手に一杯)。

参考サイト 健康ふくしまポータルサイト じぶん体調チェック 解説Q12

5 たばこを吸う、あるいは吸っていた

喫煙は、多くのがんの原因になりますし、心筋梗塞、脳卒中、呼吸器疾患の強い原因にもなります。

参考サイト 健康ふくしまポータルサイト じぶん体調チェック 解説Q20

6 お酒を毎日のように飲む

お酒の飲み過ぎは、高血圧や肝臓病の原因になるだけでなく、食道がん、乳がん、大腸がんなどいくつかのがんのリスクを高めます。

参考サイト 健康ふくしまポータルサイト じぶん体調チェック 解説Q18

7 運動する習慣がない

運動不足は糖尿病、高血圧、心筋梗塞の原因になります。運動は必ずしも減量につながらなくても健康に良い影響を及ぼします。できればジョギングやウォーキングなどの運動習慣を持つことが望ましいですが、運動機能に障害がない限り、できるだけ階段を使ったり、近い距離であれば車を使わずに歩くことでも運動になります。

参考サイト 健康ふくしまポータルサイト じぶん体調チェック 解説Q15-17

8 この1年間で体重が3kg以上増加した

20歳前後の頃と比べ中年期に体重を5kg以上増やすと、2型糖尿病や高血圧、心血管疾患などの危険性が上昇することが明らかになっています。

参考サイト 糖尿病ネットワークホームページ



9 睡眠で休養が十分にとれていない

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

参考サイト 厚生労働省e-ヘルスネット 睡眠と生活習慣病の深い関係



10 家族で家事を分担していない

社会のいちばん小さい単位は家です。買い物や料理、掃除、洗濯など、どんなことでもいいので、まずは身近な家庭で役割を持ちましょう。その結果として、精神・心理的にも、社会的にも、そして、身体的にもフレイル予防等の健康づくりにつながっていきます。

参考サイト 健康ふくしまポータルサイト フレイル予防<入門編>

