

特集：健康寿命を伸ばす要因その② ～生活習慣病の予防～



前回の「和み」Vol.45 では、滋賀県が平均寿命・健康寿命ともに全国上位県であり、その要因について滋賀県民の生活習慣の状況を紹介しました。

そこで今回は、悪しき生活習慣によって引き起こされる生活習慣病を取り上げてみたいと思います。

今一度、ご自身の生活習慣を見直してみませんか？



秋のマキノ高原のメタセコイア並木

目次

1. 健康寿命に影響を与える生活習慣!! 生活習慣病とは？
2. 健康に寿命を伸ばす要因その②
～生活習慣病の予防～
3. 県立リハビリテーションセンターのおススメ押し事業のご紹介
4. 子どもからシニアまでおいしく食べられる！
「明日のからだを作る栄養レシピ」のご紹介

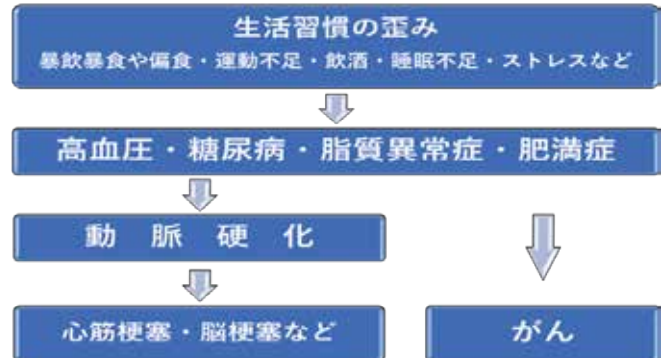
(公益社団法人滋賀県栄養士会)

健康寿命に影響を与える生活習慣!! 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒など、好ましくない習慣や環境が積み重なって、長い経過の下で発症する可能性が高くなります。

どんな生活習慣が？

- ▶喫煙
 - ▶運動不足
 - ▶睡眠不足
 - ▶暴飲暴食、偏食
 - ▶過度なストレス
 - ▶アルコールの多量摂取
- など

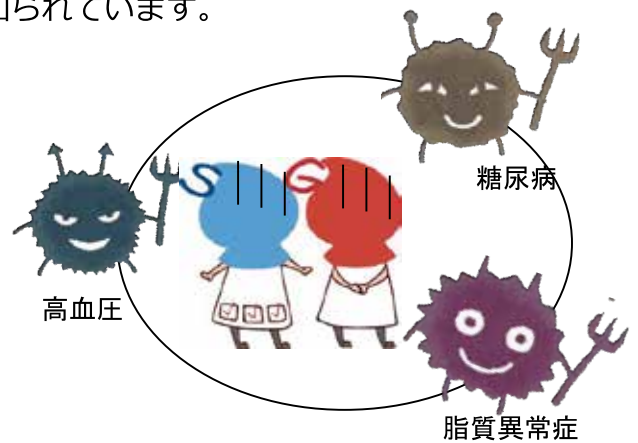


そのまま放っておくと...

生活習慣の改善がなされないと病気が重症化したり、合併症を引き起こしたり、さらに深刻な疾患を引き起こすこともあります。生活習慣が原因としてあげられる病気には心筋梗塞、脳梗塞などの他に、がんにかかるリスクを増大することも知られています。

どんな病気（代表的な生活習慣病）

- ▶肥満症
 - ▶高血圧症
 - ▶脂質異常症（高脂血症）
 - ▶糖尿病
 - ▶心筋梗塞
 - ▶脳梗塞
 - ▶がん
- など



生活習慣が気になった方必聴!!

リハビリテーションセンター県民参画講演会

日時：令和2年2月11日（火・祝） 14時～16時

会場：栗東芸術文化会館さくら 中ホール

身近な人に教えたい健康づくり!!元「NHKためしてガッテン」演出担当 北折 一氏をお迎えし、日常生活の中で活動できる健康づくりについてご講演いただきます！自分も健康になり、身近な人にも教えたいような話が満載。健康づくりに興味がある方もない方も「ガッテン」してみませんか。詳細は、リハビリテーションセンターホームページまで。

- 好きなもの食べて、死にたいと思っている人
- 健康のために何かしなければとわかっているけどできない人
- ダイエットや健康な体づくりのためにいろいろしたけど続かない人
- 健康づくりに興味がない人
- 若く見られて、まだまだモテたい人



チェックリストに1つ以上
当てはまる方はぜひ講演会へ

健康に寿命を伸ばす要因その②～生活習慣病の予防～

予防方法は・・・生活習慣を変える!!

生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、疲労、喫煙、飲酒など毎日の生活習慣を見直すことから始まります。

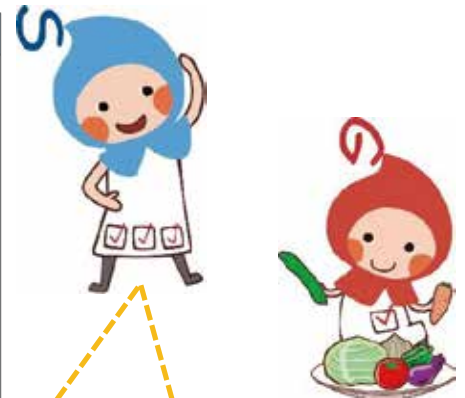
☆運動不足 ⇒ 息が弾み、汗をかく程度の運動を週に60分以上!

65歳以上では身体活動の内容は問わず毎日40分以上行う!

<健康のための目標>

年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。

| | 身体活動(生活活動・運動) | 運 動 | |
|---------|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 65歳以上 | 強度を問わず、身体活動を 毎日40分 | — | 運動習慣を持つようにする (30分以上・週2日以上) |
| 18歳～64歳 | 歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分 | 息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分 | |
| 18歳未満 | 〈参考〉 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. -子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動か することが大切です! 文部科学省「幼年期運動指針」 | | |



- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

安全のために・・・

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やケガにつながるので、注意が必要です!!

(出典: 健康寿命をのばそう! <http://www.smartlife.go.jp>)

☆暴飲暴食、偏食 ⇒ 栄養バランスのとれた食事を!

"和み"Vol.44で、栄養のバランスに注意した食事について特集しています。

リハビリテーションセンターホームページ ⇒ <http://www.pref.shiga.lg.jp/rehabili/>

☆アルコール多量摂取 ⇒ 節度ある適度な飲酒量と週2回程度の休肝日を!

厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」とは、国民健康づくり運動「健康日本21」の中で、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。また、毎日お酒を飲むと、肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日程度の休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。

アルコール20gに相当する酒量:

| | | | |
|--------|-----------------|--------|--------|
| ビール | (アルコール度数5度) なら | ロング缶1本 | 500ml |
| 日本酒 | (アルコール度数15度) なら | 1合 | 180ml |
| 焼酎 | (アルコール度数25度) なら | 0.6合 | 約110ml |
| ウイスキー | (アルコール度数43度) なら | ダブル1杯 | 60ml |
| ワイン | (アルコール度数14度) なら | 1/4本 | 約180ml |
| 缶チューハイ | (アルコール度数5度) なら | ロング缶1本 | 500ml |

アルコール量の計算式:

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8
 例) ビールロング缶1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

提供(公社)アルコール健康医学協会/
 出典(公社)アルコール健康医学協会

☆睡眠不足 ⇒ 十分な睡眠時間の確保を!

睡眠時間が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。いくつかの研究では、短い睡眠時間や不眠が、肥満、高血圧、循環器疾患、メタボリックシンドロームを発症する危険性を高めることが示されています。睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。

参考資料等

・健康づくりのための睡眠指針2014, 平成26年3月, 厚生労働省健康局 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

【お知らせ】

第4回滋賀県多職種連携学会研究大会

○テーマ 「地域共生社会に向けた自立支援」

○日時 令和元年12月14日(土)

10時～(9時30分より受付開始)

○場所 コラボしが21 3階

(大津市打出浜2-1)

※内容の詳細は、滋賀県多職種連携学会ホームページへ！！

<http://www.pref.shiga.lg.jp/rehabili/renkeigakkai/>

※スマートフォンからの参加申し込みは右のしがネット受付サービスのQRコードから。

リハセンの
おススメ押し事業
ぞれなー!!



基調講演には、webサイト“Amazon”で高レビューの作家 坂口恭平氏をお招きします！
その他にも就労やスポーツ等、社会参加に係る企画演題や体験ブース等盛沢山！！

子どもからシニアまでおいしく食べられる！

「明日のからだを作る栄養レシピ」のご紹介

ふわふわ豆腐団子のスープ煮

<調理時間:約20分 1人分:エネルギー148kcal、たんぱく質10.4g、脂質7.4g 塩分1.2g>



材料 (4人分)

- ・木綿豆腐…1丁 (300g)
- ・鶏ひき肉…100g
- ・土しょうが…1/2かけ
- ・片栗粉…大さじ1
- ・塩…小さじ1/4
- ・こしょう…少々
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・にんじん…1/2本
- ・しいたけ…4枚
- ・キャベツ…100g
- ・青ネギ…1本
- ・土しょうが…1/2かけ
- ・ごま油…小さじ1
- ・水…3カップ
- ・鶏がらスープの素…小さじ2
- ・片栗粉…小さじ2
- ・水…大さじ2

【作り方】

- ①豆腐はざるなどで水切りをしておく。(15～30分)
- ②玉ねぎは1cm角に切り、にんじんはイチョウ切り、しいたけは軸を切り、1cm角に切る。キャベツは1.5～2cm角に切る。
- ③ボールに①の豆腐を入れて手でつぶし、カッポ内の鶏ひき肉、すりおろした土しょうが、片栗粉、塩こしょうを加えてよく混ぜ、水でぬらした手で直径2cmのだんご状にし、豆腐だんごを作る。
- ④鍋にごま油を入れて②の玉ねぎ・にんじん・しいたけを入れてしんなりするまで炒め、水、鶏がらスープの素を加えて煮立ったら、火を弱めて3～4分煮る。
- ⑤火を強め③の豆腐だんごを1個ずつ入れる。再び煮立ってきたらアクを取り、フタをして弱火で7～8分ほど煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を調べ、最後に②のキャベツ、細切りにした土しょうがを加えてひと煮し、水溶性片栗粉を回し入れてとろみがついたら器に盛り、小口切りの青ネギをのせる。

ワンポイントアドバイス

からだを温める食材には、とうがらしや土しょうがなどがあります。土しょうがは加熱すると血行を促進する効果や新陳代謝の向上、発汗作用などの効果などがあるといわれ、これからの季節におすすめの食品です。また、スープに片栗粉でとろみをつけることで温度がさめにくく、うまみも閉じ込められておいしくなります。

※飲み込みにくい場合は野菜をあらみじんに切って、豆腐団子も小さめに丸めるといっそう食べやすくなります。



[記事提供：公益社団法人 滋賀県栄養士会]

【編集後記】

長い時間の中で作り上げられた習慣を、突然変えることはとても難しいことです。これからの人生をより良いものにするために少しずつでも改められるよう気をつけてみませんか。



和み (第46号) 令和元年 (2019年) 12月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30 (滋賀県立総合病院内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp