

# 健康寿命をのばす「7つの習慣」を実践しよう

オムロン ヘルスケア株式会社 HP 参照

生活習慣病は、健康長寿を妨げる大きな要因です。健康寿命をのばすために、以下の7つを習慣化できるといいでしょう（※1）。

1. 生活習慣病を知って予防しよう  
生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣により引き起こされる病気のことです。がん、循環器疾患、糖尿病などがあります。
2. 適切な食生活を目指そう  
主食、主菜、副菜をバランスよくとり、野菜多めのメニューにしましょう。果物を適度にとることも有用です。塩のとり過ぎは、高血圧と胃がんのリスクを高めることがわかっています。
3. 適度な運動をしよう  
適度な運動は、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛みなど多くの病気のリスクを下げることがわかっています。
4. 十分な睡眠をとろう  
健康維持には休養も大切です。健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。規則正しい生活を行うと体内時計が整い、ホルモン分泌や生理的な活動を調整し快眠へ導きます（※1）。
5. 禁煙しよう  
たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめ、約 200 種類の有害物質、約 70 種類の発がん物質が含まれており、これらの物質が悪影響を及ぼし病気を引き起こします。
6. お酒と上手につきあおう  
アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、健康障害をもたらします。厚生労働省は、適度な飲酒量を、1日平均純アルコールで 20g 程度（ビール中瓶 1 本、日本酒 1 合、チューハイ 350ml 缶 1 本、ウイスキーダブル 1 杯）としています（※1）。
7. 歯・口腔の健康を守ろう  
近年、歯周病と全身の病気との関連が報告されています。毎日の歯磨きと定期的な歯石除去を行う。

## 目の健康：スマートフォンの使い方

(2019年9月17日テレビ放送より参照)

- ① 眼の高さより下に見てみる
- ② 車の中など動く状態で見ない（歩きスマホは目に良くない）
- ③ 明るい画面で見ると負担がかかる
- ④ 小さい字では見ない（大きいサイズ設定）
- ⑤ 色は緑が良い
- ⑥ ブルーライトをカットする（フィルムを貼るなど）
- ⑦ 目に良い食事  
(サクラエビ・ホーレン草・亜麻仁油 ⇒ パスタ)
- ⑧ 目が疲れた時⇒タオルで温める

## 健康食事

- ① 風邪ひかぬ体にする 長ネギ ニンニク
- ② 肥満を防ぎ中性脂肪を減らす ⇒ 唐辛子+大根おろし（平面におろす）
- ③ 血管を強くする ⇒ ニンニク トマト
- ④ 胃腸を強くする ⇒ 大根おろし+納豆
- ⑤ 免疫力をつける ⇒ 豚肉+ショウガ