

ラクーン新聞

2011年9月 第20号
作成:北川 佳奈(健康運動指導士)



先日、『健康運動指導士』の講習会に参加してきました。今回はその内容をご紹介します☆



日本の健康づくり対策と現状



日本人の寿命は年々伸びていますが、生活習慣病にかかる人や介護が必要になる人が増えてきています。原因は昔と比べて食生活が変わったことや、運動量が大幅に減ったことと考えられています。昔の日本食は和食が中心でしたが、戦後の食生活は欧米化しファーストフードなどの高カロリーで高脂肪のものを口にする機会が増えました。運動量が減ったことの背景には車などの交通機関が発達したことや、電化製品が多く普及し生活が便利になったことが考えられます。

年齢・性別ごとに見てみると、運動不足の人が多いのは働き盛りの中年男性で、定年退職を迎えた60代以降の世代には、時間の余裕ができることもあり運動習慣のある人が増えています。日本のサラリーマンは朝から夜遅くまで働いているため運動をする余裕がなく、帰宅してからの夕食の時間も遅くなり、その結果メタボや生活習慣病になる人が増えているのが現状です。これとは逆に女性では痩せすぎている人が増えています。ヨガやジムなどに積極的に通い、健康管理や食生活気をつけている人が多い半面、ダイエットをしすぎて痩せすぎてしまう人が増えています。

メタボや肥満症は大人だけにとどまらず、最近では子供でもコレステロール値が高かったり糖尿病になるケースが増えています。外で遊ぶことよりテレビゲームが中心になっていることが大きな原因となっているようです。23年前の子供と今の子供の体力を比べると、男女とも低下しているというデータがあります。

9月も中旬を過ぎ、涼しい日が増えてきました。スポーツの秋にいつもの加圧トレーニング+ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れてみてはどうですか？また家族やまわりの人に運動不足の方がいらっしゃれば、一緒に始めるのもいいですね。加圧トレーニングの後は成長ホルモンがたくさん分泌されているので脂肪が燃えやすく効果的です。ウォーキングでは物足りない方にはランニングもオススメです！私は来月、12月のフルマラソンに向けて、人生初ハーフマラソンにチャレンジします☆

今、話題のレシピ本『タニタの社員食堂』を買ってみました♪

今ベストセラーとなっている『タニタの社員食堂』☆

一食 500kcal で満腹感が味わえ、どれも野菜を多く使ってヘルシーなメニューで人気を集めています。

ご飯は 100 グラム (150kcal)、汁もの、メイン、野菜を使った副菜 2 皿が基本パターンです。

ご飯はちょっと少なめですが、その分野野菜のおかずがたくさんあって、メタボ予防・改善やダイエット、糖尿病の食事療法にも効果があるようです。

涼しくなると食欲が出てきて体重が増えてしまうという方も多いと思います。食欲の秋にタニタメニューを取り入れてみてはいかがでしょうか！私実践してみます♪

