

むかしの常識、いまの非常識

古今東西、健康に関するむかしからのことわざや常識はたくさんありますが、医学の進歩でくつがえされることも多いもの。そんな健康常識をいまの時代に合わせて、リセットしてみませんか？

※内容は一般的なもので、病気や体質によっては当てはまらない場合もあります。治療中の場合などは、医師の指示に従ってください。

むかし うなぎと梅干しの食べ合わせは悪い → いま 科学的に根拠なし

うなぎはビタミンA、B₁などを豊富に含む滋養強壮効果の高い食材です。梅干しに含まれるクエン酸は胃酸の分泌をうなぎ、脂肪の消化を助けます。したがって、食べ合わせが悪いという根拠はまったくありません。栄養学的には、むしろ好ましい食べ合わせです。



むかし 肥満は遺伝する → いま 一番の原因は生活習慣にあり



肥満遺伝子は50以上発見されており、日本人の3分の1が有しているといわれます。しかし、肥満体質を受け継いだすべての人が太っているわけではありません。遺伝子よりも食生活や運動習慣などを含めた外部要因が大きな原因。まずは、食事の好みや生活習慣を見直しましょう。

むかし 食べないと元気になれない → いま 食欲のないときは無理に食べない

消化・吸収にはエネルギーが必要ですが、かぜをひいたときなどは食欲が落ち、食べなくても苦痛を感じません。これは体が余計なエネルギーを使わないように、脳が指令を出しているため。体調が回復すれば食欲は自然に戻ります。ただし、食欲不振が続く場合は、医師に相談しましょう。

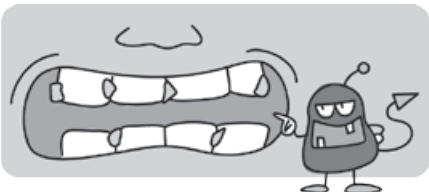


むかし かぜのときは入浴しない → いま めるめのお湯で手早くならOK



むかしは銭湯を利用していたため、自宅との移動の際に湯冷めしないよう、かぜのときは入浴を避けたほうがよいとされていました。内風呂が発達したいまは問題ありません。ただし、かぜのときは体力を消耗しないよう、熱い湯は避け、比較的ぬるめのお湯で手早く済ませるほうがよいでしょう。

むかし 甘いものを食べるとむし歯になる → いま よくないのはダラダラ食い



食事をすると、むし歯と関連のあるミュータンス菌が、歯間などに残った食べカスを分解して酸を出すため、食後30分ほどは歯のエナメル質が溶けやすい状態となります。問題は、甘いものというよりもダラダラ食いや食事の回数。いつまでも口の中に食べものがあるとむし歯になりやすくなります。

心がけひとつで
効果テキメン!

医療費ダイエット

医療費や薬代が家計に及ぼす影響は少なくありません。生活全体を見直し、工夫して、医療費ダイエットを目指しませんか。医療費の節約と同時に、健康になって大病からあなたと家族を守る一石二鳥の効果があります。ぜひお試しください！

外食よりも自炊や弁当で安上がり＆ヘルシーに



食事は口から…は当たり前ですがそれだけでは足りません。これからは「頭で食べる」時代です。

たとえば、**外食や中食**^{なかしょく}※は、メニュー選び以外にはほとんど「頭」を使いません。しかし、これらは動物性脂肪が多めの濃い味が中心で、しっかりとりた野菜は“添え物”程度。外食や中食を繰り返していると、**無意識のうちに不健康な食習慣が身についてしまう**おそれがあります。

これに対して、**自炊や手作り弁当**は、食材の買い出しから調理まで「頭」を使って、**健康への配慮が行き届いたメニューづくり**ができます。加えて、自炊や手作り弁当ならば、**工夫次第で出費が抑えられます**。ただし、「安さ」に偏り過ぎて不健康メニューが増えがちにならないよう、ご注意ください！

※中食とは…お店で販売している弁当や惣菜を買って、家や職場で食べること。

体にいいから、ひと駅くらいならドンドン歩こう！

ウォーキングはメリットの多い運動のひとつ。移動手段を徒歩にすれば、**交通費節約で、省エネにも貢献、さらに健康度もアップ**します。

また、歩行時間の増加は医療費の節約のみならず、**長寿の可能性も高まります**。東北大学のグループが実施した大規模疫学調査^{*}によると、1日に平均1時間以上歩く人は、1時間未満の人に比べて男女とも40歳時点での平均余命が約1年半長く、生涯医療費も70万円以上も安くなりました。歩くことが長生きと健康に役立ったのです。

病気の予防には、「**少し息がきれるもの**の話はできる」程度の速さのウォーキングを、**1日30分以上、1週間に3日以上が目安**ですが、もう少し軽めでも健康維持や心のリフレッシュ効果は期待できます。余力がある人は、スピードアップより歩く距離や頻度を増やしましょう。

※東北大学大学院・辻一郎教授による『生活習慣・健診結果が生涯医療費に及ぼす影響に関する研究』



かかった金額などを記録して、医療費のレコーディングダイエット



体重は、毎日測って記録するだけでもダイエット効果があるといわれます。記録することで自分の体重を意識するようになり、悪い生活習慣を自然と避けるようになるからと考えられています。

これは体重に限ったことではありません。目標の達成には、「**記録する**」「**書き出す**」ことが**成功のカギ**となります。たとえば、「毎月の医療費がかなりの額になる」という人は、はしご受診などがなかったか、**かかった医療費をまず記録**してみましょう。

記録する際は、**医師や薬剤師から指示されたことも書き添えます**。服薬などをきちんと守るのはもちろんのこと、医療費を節約したいという意識が強まり、悪い生活習慣をあらためる決意も高まるはずですよ。