

一病息災で人生楽しく！

監修 ● 東京大学医学部附属病院 内科医師 関谷 剛先生

重症化を防ぐ食習慣のキーワード

「糖尿病」「高血圧症」などの生活習慣病は、悪化する前に食習慣を変えることが大切です。重症化する手前で健康的な食事を心がければ、病気になったとしても「一病息災」の人生を楽しむことができるのです。



- 基本の3つの食習慣
- 1日の適正エネルギーを守る。
 - 1日3食を規則正しくとる。
 - バランスよく栄養をとる。

これができたら重症化はほぼ免れる！



上記3つにプラスして鬼退治！



病気ごとに覚えておきたいキーワード

脂質異常症

脂っこいもの・甘いものに注意

- ★ファストフードなど、手軽な外食は脂質たっぷりメニューが多いので控えめに。
- ★栄養表示があれば一度確認してみよう。
- ★甘いものも中性脂肪を増やすので、食べすぎ注意！



糖尿病

「量」と「食べ方」が重要

- ★食事の始めは野菜やきのこなどの食物繊維をとると、血糖値の上昇がゆるやかに。
- ★間食ダラダラは今すぐやめよう。
- ★食後30分ほどの軽い運動がおすすめ！



高血圧症

減塩がポイント

- ★和食は塩分過多なものもあるので、洋食や中華も取り入れて。
- ★卓上塩やしょうゆは撤去。
- ★酢や香辛料などをうまく使って薄味に慣れよう。



運動をするのは朝がいい



✕ ウソ

朝は交感神経が優位な時間帯。血管が収縮しているため、筋肉は硬く、血圧も高い状態です。このような状態で運動すると、けがや体調不良を起こしやすくなります。**運動をするなら夕方がおすすめ**です。

あまり体を使っていなくても、多くの人は仕事後などに肉体的な疲労を感じます。これは、うっ血や血流の悪さが原因です。**夕方にウォーキングなどの軽い運動をすると血流がよくなるので、かえって疲れがとれます。**

空腹時に運動をすると減量に効果的



○ ホント

食事をしてから時間がたつと血糖値が下がり、それを脳にある満腹中枢が感知することで、人は空腹を感じます。空腹状態で運動をしてより血糖を消費しようとする、体は予備のエネルギーである脂肪を利用していきます。

血糖値が高い満腹状態での運動は血糖が消費されるため、高血糖の予防などにはおすすめですが、**脂肪を燃焼させるためには血糖値の低い空腹時の方が効果的**なのです。

正しい運動、ウソ？ ホント？

高齢になっても元気で過ごすことができる健康寿命への意識が高まっています。

老化を防ぎ、若さを保つには、上手に運動を取り入れていくことが不可欠です。

せっかく運動に取り組むのだったら、正しい知識をもって、効果的に行いたいものです。

監修●医師・医療ジャーナリスト 森田 豊先生

痛みは運動で解消するのがよい

○ ホント



ひざに痛みがある場合、動かないで安静にしてばかりいると、ひざを支える筋力が低下し、ひざへの負担が増えます。一方、運動をすると、ひざを支える筋力がアップし、ひざへの負担も軽くなって痛みが解消していきます。

ひざや肩、腰などの体を動かすための運動器の治療は、積極的に体を動かして治す運動療法が基本となっています。かかりつけ医に相談して、無理なく効果的な運動を行いましょう。

運動は20分以上続けてやるべき

運動を始めて脂肪が燃やされるまでに20分以上かかるという「20分神話」がありますが、これは間違いです。安静にしていても体脂肪はつねに分解されてエネルギーとして使われています。**5分でも運動をすれば脂肪は燃やせるので、スキマ時間を見つけて運動を**実践しましょう。

また、階段をのぼる、雑巾がけをするなど、日常でこまめに体を動かしていれば、確実に脂肪は燃焼されます。

✕ ウソ