



2025年1月1日発行

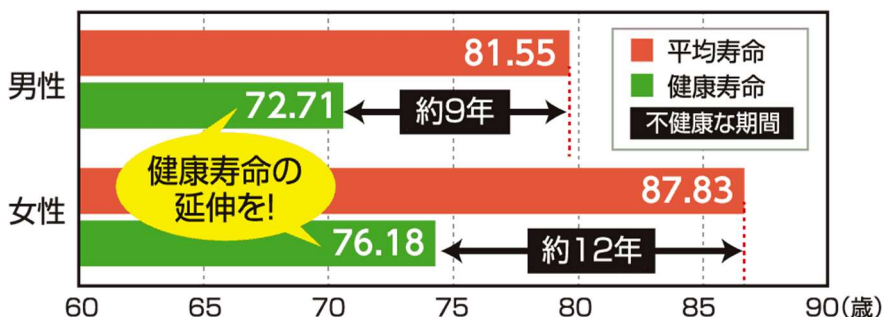
～よく食べて、よく動く～

## 「元気で長生きな人」の生活

お正月のおせち料理には、海老や数の子など、健康で長寿でありますようにという願いが込められています。昔は長生きできるだけでもありがたいことだったのでしょけれど、今は、「健康で」長生きしたいと思う方が大半かと思います。

先月、厚生労働省は2022年の健康寿命を発表しました。富山県の男性は72.06歳（都道府県別順位36位）、女性は75.63歳（20位）でした。下表は2019年のものですからほぼ横ばいです。

### ◆富山県の平均寿命と健康寿命の差（令和元年）



出典：  
令和3年度 厚生労働行政推進事業費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病等対策総合研究事業）  
「健康日本21（第二次）の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書  
「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」による推定値

注目したいのは、平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）が、男性約9年、女性約12年あるということです。

介護を受けたり、寝たきりになったりして、生活に何らかの支障がある期間です。この期間をできるだけ縮めたいですね。

### ●健康寿命を延ばすには

ある研究によると、健康長寿な高齢者が長寿のために心がけていたことは、特別なことではなく「食事に気を付け、規則正しい生活を送る」「休養睡眠をしっかりととり、適度に運動する」、さらには「物事にこだわらず、おおらかな気持ちで過ごしていく」というものでした。

「規則正しい生活」というのは、「睡眠・起床・活動・食事などの生活のリズムが整っている生活習慣」のことです。「日の出とともに目覚め、日の下で働き、日が沈めば休息する」。古来から自然のリズムに合わせて生きてきた私たちにとって、「生活リズム」の乱れは不調を引き起こす原因となります。逆に言えば、「生活リズム」を整えるよう心がければ、日々の健やかさを保つことができるのです。バランスの良い食事や適度な運動も大事ですが、規則正しい生活は健康づくりの基礎になるといえます。

百歳以上の長寿者の生活ぶりを見てみると、

共通するのは、よく食べて、よく動いているということだそうです。

また、精神的にも充実した生活を送っている人が多いのが特徴です。



めざせ！  
つやつや  
シニア

## 健康長寿のための 12か条

東京都健康長寿医療センターが策定した  
「健康長寿新ガイドライン」を  
12の合言葉に要約！

いつまでも幸せに、健やかに過ごすカギはこれ！

監修：東京都健康長寿医療センター研究所  
健康長寿新ガイドライン策定委員会

① 食生活	いろいろ食べて、やせと <b>栄養不足</b> を防ごう！
② お口の健康	口の健康を守り、 <b>かむ力</b> を維持しよう！
③ 体力・身体活動	筋力+歩行力で、 <b>生活体力</b> をキープしよう！
④ 社会参加	<b>外出・交流・活動</b> で、人やまちとつながろう！
⑤ こころ(心理)	めざそう <b>ウェル・ビーイング</b> 。百寿者の心に学ぼう！
⑥ 事故予防	年を重ねるほど増える、 <b>家庭内事故</b> を防ごう！
⑦ 健康食品や サプリメント	正しい <b>利用の目安</b> を知ろう！
⑧ 地域力	広げよう地域の輪。 <b>地域力</b> でみんな元気に！
⑨ フレイル	「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、 <b>フレイル</b> を防ごう！
⑩ 認知症	よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、 <b>認知症</b> を防ごう！
⑪ 生活習慣病	<b>高齢期の持病</b> を適切にコントロールする知識を持とう！
⑫ 介護・終末期	<b>事前の備え</b> で、最期まで自分らしく暮らそう！

© 社会保険出版社

12か条どれも重要ですが、このうち「食生活」「体力・身体活動」「社会参加」の3つは最も重要な基本項目とされ、「健康長寿の3本柱」と呼ばれています。(健康長寿ネットより)

生活習慣を改善して健康な体と心(健康長寿)を目指していくことは、年齢に関係なく、今からでも遅くありません。若い世代の方は、まだまだ先のことだと思われるかもしれませんが、生活習慣が定着するには何年もかかるものです。今から少しずつ、自分がこうしたいと思うものから、より良い習慣始めませんか？

大畑

## 姿勢を正すのはマナー、見栄えのため！？

ちいさいころ、姿勢に関して、食事時の肘や手の使い方、授業中の座り方、整列した時の立ち方など、結構細かく怒られていませんでしたか？「うるさいなあ」と思いつつも、怒られたくないから渋々気にしていた記憶があります。姿勢を正すのはなぜだったのでしょうか。見られて恥ずかしくないため？ 恰好が悪いから？ だらしなく見せないためという理由は一つありますが、本当にそれだけのためでしょうか？

### ●食事時のマナーは消化を助ける

姿勢については、生活の中でのことよりも、食事時のことの方が、より多くより細かく指摘されているように思います。肘をつかない、膝を立てない、両手を使うなど。これらのマナー違反は、見栄えの悪さ以上に、悪い姿勢で食べるとデメリットが多くあるからなんです。

肘をつく、膝を立てる、お茶碗を持たずに犬食いをするなどは、背中が丸まり猫背になってしまいます。そうすると、食道や胃腸に圧がかかり、食べた物の流れを妨げます。血流も悪くなり胃腸の働きそのものも悪くしてしまいます。

また、悪い姿勢であると身体機能も低下します。全身のバランスが崩れ、筋肉が100%の力を発揮できません。それはつまり、噛むという動作にも影響します。食べ物の消化のスタートは、胃ではなく口から。噛んで細かくすることからです。それが疎かになると、他の消化器官に負担が偏って、消化不良を起こし、栄養の吸収も悪くなります。

何事もそうですが、古くからいわれている事には、ちゃんとした理由があるんですね。

### ●精神面にも影響する ～心身一如という考え方～

体調が悪いとき、落ち込んでいるときには、身体が縮こまって丸くなりませんか？逆に、元気な時には、背筋も伸び、シャキッとしますよね。また、謙虚な人を「腰が低い」と表現したり、傲慢な人を「見下す態度」と言うのは、性格のことでもあり、実際に言葉通りの姿勢になります。このように、一時的な体調・気分だけではなく、性格や人となりも、姿勢には現れます。

性格などの精神面が姿勢に現れるだけでなく、姿勢が精神面に影響を与えることもあります。姿勢を正し、胸を張って、上を向くと、ネガティブな思考になりにくいことは心理学の世界では常識です。精神と身体はお互いに関係し、深くつながっています。

気分を上げたい、性格を変えたいという時には、姿勢から変えてみるのも一つの方法です。

### ●日々のちょっぴり意識で、姿勢を改善！

一般的には筋トレやストレッチが有効といわれますが、日々の意識だけで十分姿勢は改善できます。小学校などで「背中に、ものさしでも入れときなさい」と言われたことはないですか？昔はそんな馬鹿なと思っていましたが、実はその意識が大事だったんですね。ものさしは使わない、オススメな方法を紹介します。まず大切なのは、身体が上に上に浮くようなイメージです。（頭のテッペンを引っ張られるイメージでもOK）次に、深呼吸をして、風船のように胸を膨らませながら、スーッと身体が持ち上げる。その持ち上がったイメージでいるだけ！ポイントは、力まないこと、肩ではなく身体全体を上げることです。軽やかで、しなやかに動けるようになります。簡単なので、スキマ時間にぜひ！

片山つばさ



# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## プラス1品！の5分メニュー No.16

＜材料＞（作りやすい分量）

食べる煮干し 20g

ナッツ 40g

A { 砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1  
醤油 小さじ1  
酢 小さじ1  
ごま 適量

＜作り方＞

- ① ナッツは包丁で荒く刻む。Aは混ぜておく。
- ② フライパンに煮干しを入れ弱火で1～2分から入らせる。ナッツを入れて混ぜ、奥の方に寄せておく。
- ③ 手前のあいたところにAを入れて、泡が出てきて煮立ったら火を止め②をからませる。ごまを入れ、熱いうちにクッキングシートをしいたバットに広げて冷ます。

利波

## ＜冷え性・血行不良＞

冷え性は、血行不良によって起こります。原因は、筋力の低下やストレス、不規則な生活や寒暖差によって、血液の流れが悪くなるためです。「冷えは万病のもと」といわれるように冷え性は肩こりや、不眠、めまいなどのさまざまな症状を引き起こすのです。

血流を良くするには、ウォーキングやストレッチのような運動を行って筋肉を動かすことや、食事にたんぱく質やビタミンB群をとり入れることが大切です。

参考：きちんとわかる栄養学 P162.163 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。Instagramも随時更新中！  
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>