



発行：食のコンサルタント ブーケ

2025年1月1日発行

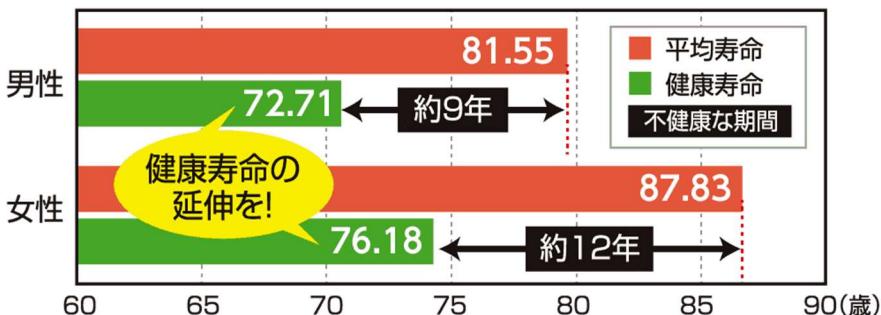
～よく食べて、よく動く～

## 「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うけれど、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。

## 健康長寿のための 12か条

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 **栄養不足** を防ごう！

2 お口の健康 口の健康を守り、**かむ力** を維持しよう！

3 体力・身体活動 筋力+歩行力で、**生活体力** をキープしよう！

4 社会参加 **外出・交流・活動** で、人やまちとつながろう！

5 こころ（心理） めざそう **ウェル・ビーイング**。百寿者の心に学ぼう！

6 事故予防 年を重ねるほど増える、**家庭内事故** を防ごう！

7 健康食品や サプリメント 正しい **利用の目安** を知ろう！

8 地域力 広げよう地域の輪。**地域力** 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、**フレイル** を防ごう！

10 認知症 よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、**認知症** を防ごう！

11 生活習慣病 **高齢期の持病** を適切にコントロールする知識を持とう！

12 介護・終末期 **事前の備え** 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。けれど、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？

大畠

## 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、食事中の肘や手の使い方、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ました記憶があります。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？

### ●食事中のマナーは消化を助ける

姿勢については、生活の中のことよりも、食事中のことの方が、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、シャキッとしていますよね。また、謙虚な人を「腰が低い」と表現したり、高慢な人を「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。

### ●日々のちょっとした意識で、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
ナツツ	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

## ★食べる煮干しで簡単田作り★

〈作り方〉

- ① ナツ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分から入りする。ナツツを入れて混ぜ、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。

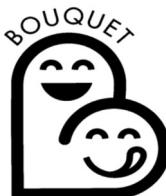
利波

## 〈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



インスタグラム

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