

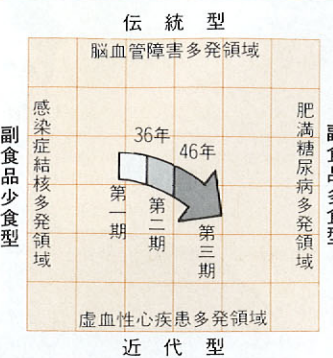
健康は、まず毎日の食事から考えよう。

飽食の時代とか、グルメの時代とか言われる今日。街にはさまざまな食文化が花ざかり。マーケットには、あり余る食べものが、ところ狭しと陳列され、毎日の食卓をにぎやかに飾ってくれます。

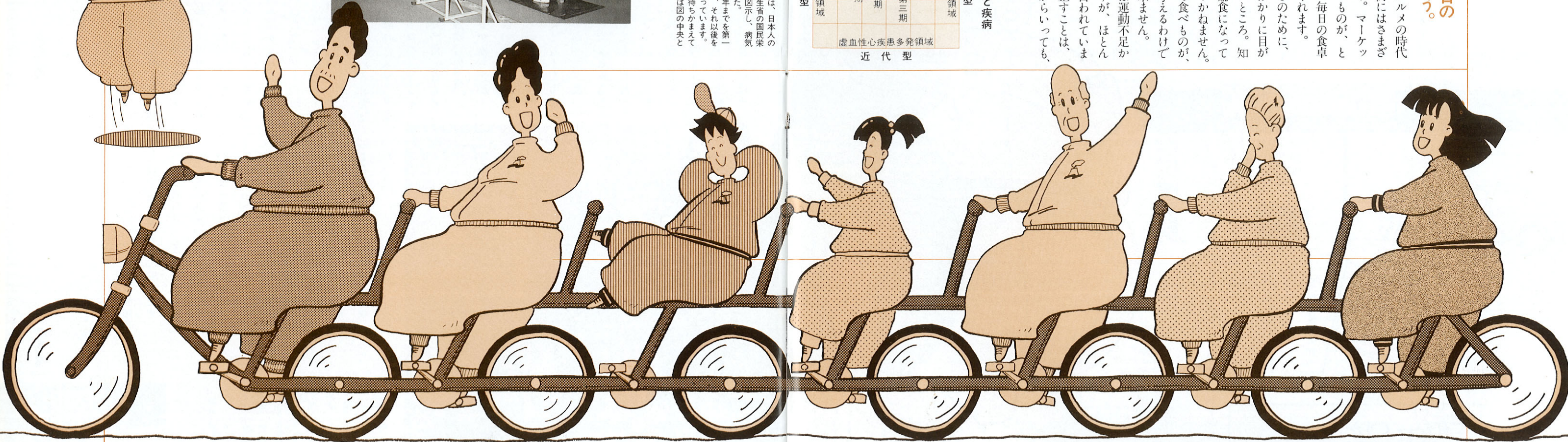
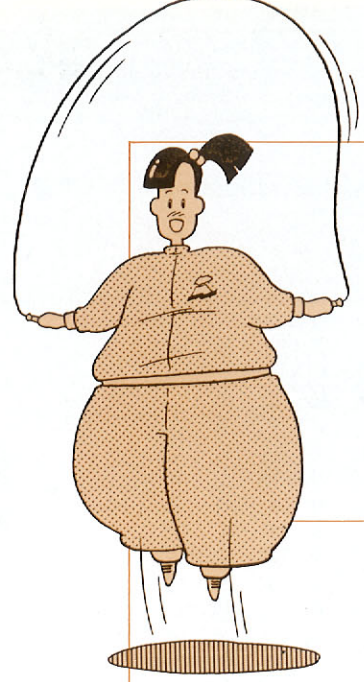
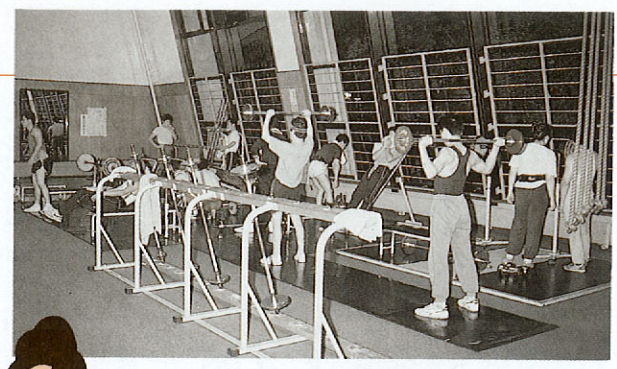
この豊富さと便利さのために、ついつい好きなものばかりに目がいくのは、仕方のないところ。知らず知らずの内に、偏食になってたということもなりかねません。けれども、その毎日の食べものが、体質に大きな影響を与えるわけですから、見逃しは出来ません。

成人病は、一つには運動不足から来るものがありますが、ほとんどは食原病であると言われています。誤った食習慣を直すことは、成人病の予防と治療からいっても、大切なことです。

食物消費パターンと疾病



東大疫学の豊川裕之先生は、日本人の食生活の移り変わりを、厚生省の国民栄養調査の結果にもとづいて図示し、病気の関係を明らかにしました。右図でみると昭和三十六年までを第一期、四十六年までが第二期、それ以後を第三期と左上から右下に移っています。そして図の四方には病気が待ちかまえているのです。一番安全なのは図の中央ということになります。



好きキライを直す、野菜の効き目。

そこで考えたいのが、野菜。食べものは好きキライをなくすことを第一に考えれば、野菜の不思議なチカラを借りない手はありません。ご存知のとおり、野菜はビタミン豊富でローカロリー。それに加えて、緊張をやわらげ、おだやかな気持ちにする働きがあると言

われています。食べものにはそれぞれ固有の働きがあるわけですが、野菜はストレスを除く不思議なチカラを持っているのです。

リラクセスすること。これは健康づくりの点から見ても、大事です。リラクセスした状態で、ゆっくりに食事をたのしめるようになれば、好きキライもおのずと減ってきます。最初は野菜ギライの子供でも、調理の仕方を工夫するなど、根気強く食べさせるようにすれば、わがままを直す上でも効果的です。野菜を一日、150g。このうち、色の濃い野菜つまり、緑黄色野菜が3分の1を占めていればベスト。色の濃い野菜は、ビタミンを多く含んでいます。これは、どのビタミンについても同じことです。野菜を食べるとき、その色の濃さを一つの目安としたら良いでしょう。

健康づくりに必要な運動とは？

健康のために行う運動は、ルールがあります。労働やプロ選手の激しい運動とは違います。労働はある目的をもって体をつかいますから、部分的な形で、筋肉や神経が酷使されてしまいます。より高く、より速く、より強くというような限界に挑むようなかたちでの運動は、しばしば健康を犠牲にしていることが多いのです。

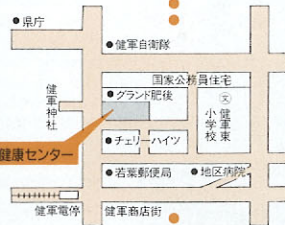
健康のために一番必要な体力は、なんと心臓と肺の機能を向上させるものでなければなりません。

心臓機能が高まれば、血液の循環が良くなり、酸素や栄養物を全身のすみずみに送りこむことができます。また、そこで生成された代謝産物や老廃物をうまく持ち去るので、体の細胞はいきいきとし、老化を防ぐことができます。この心臓機能を高めるために、酸素を十分にとり入れるような運動が望ましいのです。



その、笑顔が見たかった。

いい汗、いろいろ。楽しくヘルシー。じぶんの健康度にあった適切な運動で、さわやかに元気アップしませんか。カンタンな健康診断を受けたら、あとは、インストラクターと、楽しくレッツスポーツ。健康センターは、あなたのすこやかライフを、そばから応援いたします。



- 開設教室**
- バドミントン教室 (初心者クラス・中級クラス)
  - 卓球教室 (初心者クラス・中級クラス)
  - エアロビック体操教室
  - リズムダンス教室
  - クッキング教室
- 各教室参加者は、健康センターで実施する健康診断を受けて下さい。

- 検査項目**
- 問診
  - 心電図(安静)
  - 尿検査
  - 身体計測(身長・体重・皮厚)
  - コンピュータドック(希望者のみ)

**熊本県健康センター**  
〒862 熊本市東町4番68号 TEL (096) 365-1800(代表)

