

第8回 きたはらだより！

2016年5月16日発行

ご無沙汰しております、木村です。
今回のテーマは、**食生活を中心に健康を保つ秘訣**をお伝えします。

肝腎なのは食事のバランス

好きなものを好きなだけ食べたいと思うことはあると思います。しかし健康のためには良くありません。健康のために肝心なのは**どういうものをどれくらい食べれば良いのか**と言うこと、つまり**食事のバランス**をとることです。

バランスよくコマがずっと回るには

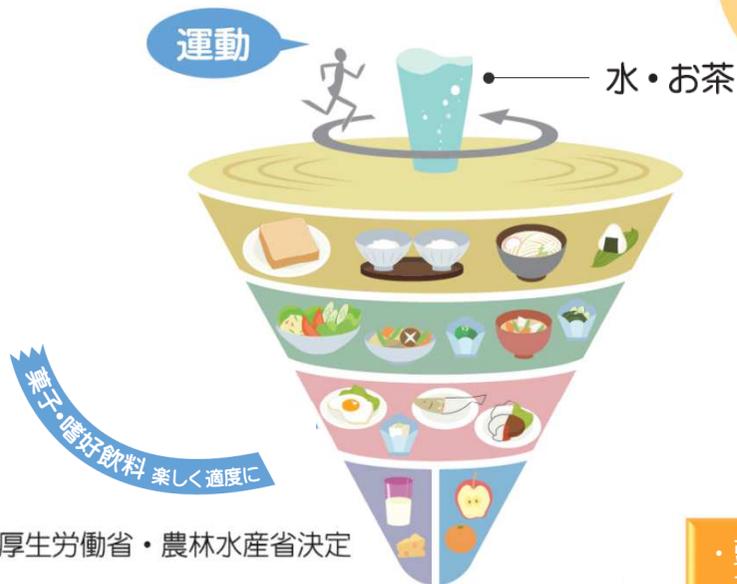
2005年に「**食事バランスガイド**」を厚生労働省と農林水産省が作りました(右図)。上から順に、

- ・主食(ごはん、パン、麺)
- ・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- ・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- ・牛乳・乳製品
- ・果物

が表示されています。これらの食材の1日の**バランス**をおもちゃの「**コマ**」にした図になっており、上の方が大きく、下はとがっています。バランスが取れていないとコマは長い間、綺麗には回りません。

健康で長く生きていくためには、良く回るコマのように、食事のバランスが大切なのです。

食事 バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

狭心症、脳梗塞が減少

では実際にバランスの良い食事を摂るとどんな良いことが有るのでしょうか。

ある研究の結果では、**心臓の血管の病気(狭心症など)の死亡率の低下が認められ、脳の血管の病気(脳梗塞など)の死亡は明らかに減少**したそうです。

震災後の長期にわたり**心臓の血管の病気の発症は増加**しており、特に津波被害が大きかった地域では**発症率が高く、心不全(心臓のポンプ機能が十分でない状態)**に関しては震災前の**1.5倍**にもなっているそうです。

心血管疾患の予防のため、また健康で長く生きていくためには、バランスの良い食事は欠かせません。

- ・頭痛・眩暈
 - ・不眠
 - ・肩こりや腰痛、手足の痺れ
 - ・認知症のご相談
 - ・リハビリテーションのご相談 など
- お身体のご心配な方がいらっしゃいましたら、健康な状態を維持するための医療指導をさせていただきます。お気軽にクリニックにどうぞ！

ストレスの緩和

そしてもう一つ、欠くことのできないものは、**ストレスの緩和**です。

皆さんも様々なストレスはあると思いますが、少しでもためないように、**適度な運動**で、心も体もほぐしましょう。

良い運動法を身に付けることで、**自律神経のバランスも良くなります。**

