

健康なこころとからだを作る習慣①

食生活について

20歳代の女性で身体活動量中程度の1日に必要なエネルギー量は2,000kcal程度です。

厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2020 版

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをそろえると、バランスのよい食生活になります。



1日に5つの料理グループを、それぞれどのくらい食べると、バランスが良くなるか下の表にまとめています。普段の食生活とくらべてみよう。

1日分 2,000kcal の場合

①主食 ごはん、パン、麺	A bowl of rice, a slice of bread, and a bowl of ramen.	ごはん普通盛だったら、3杯程度
②副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	A bowl of vegetable salad, a bowl of vegetable soup, a bowl of mushroom soup, a bowl of miso soup, and a bowl of seaweed.	野菜料理5皿程度
③主菜 肉、魚、卵、大豆料理	A piece of meat, a bowl of fish, a bowl of egg, and a bowl of soybean.	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
④牛乳・乳製品	A glass of milk, a wedge of cheese, and a carton of milk.	牛乳だったら1本程度
⑤果物	An orange, an apple, a bunch of grapes, a strawberry, a peach, and a pear.	みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」

ダイエットの落とし穴

自分の体重が適正な範囲かどうかは国際的な体格指数である「BMI」から判断できます。

BMIの計算方法 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

「やせ」はBMI18.5未満の場合を指します。過剰なダイエットにより、栄養不足になると、貧血、骨粗しょう症、女性ホルモンの分泌異常が起こり無月経になります。

また、初めは自分の意志で開始したダイエットがいつの間にかコントロール出来なくなり、摂食障害（拒食症、過食症など）につながることもあります。

健康なこころとからだを作る習慣②

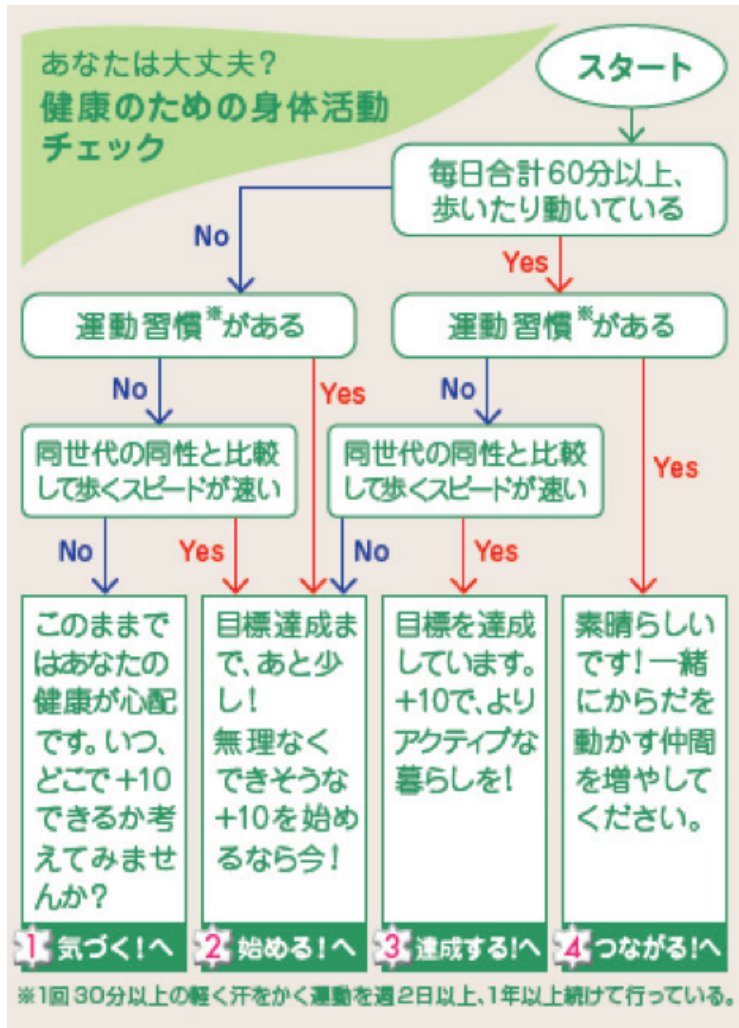
運動について

理想的な活動量は

1日 8,000 歩

+

週 2～3回の筋トレ



+10とは今より10分多くからだを動かすことです。

出典：厚生労働省アクティブガイド

運動の効果

身体面

心肺機能の向上、筋力の維持向上、
体形の維持、骨密度の増加、病気の予防

精神面

ストレスの解消、うつ病・認知症の予防

運動の種類

有酸素運動

酸素を取り込む運動で脂肪燃焼効果があります。
長時間、一定のペースで続ける運動です。

ウォーキング、ジョギング、
サイクリング、水泳

無酸素運動

酸素をほとんど取り込まない運動で糖質を
エネルギー源として使います。筋肉を鍛え、
基礎代謝を増やすことが可能です。

筋トレ、短距離走

自分に合った適度な運動

運動時の脈拍数が適度な強度かの目安になります。

強度の感じ方(ボルグスケール)	1分あたりの脈拍数(20歳代)
楽である	135
ややきつい	150
きつい～かなりきつい	170

からだに無理のない運動強度は、「楽である」「ややきつい」です。

健康なこころとからだを作る習慣③

睡眠について

成人は6時間以上を目安として睡眠時間を確保しましょう。

睡眠の質を下げる要因

これらの要因は脳や体を覚醒させるため、寝つきが悪くなったり、睡眠の質を下げることに繋がります。

寝る2時間前以降に、照明やスマートフォンの強い光を浴びること。

寝ている間は低い照度でも、光を浴びると睡眠の質が下がります。

就寝前に夜食や間食を摂ること。
就寝前に激しい運動をすること。

1日400mg(コーヒー700cc程度)
以上カフェインを摂ること。
夕方以降にカフェインを摂ること。

喫煙

アルコールは一時的に寝つきを良くしますが、睡眠の質は顕著に悪化します。

良い睡眠につながる要因

生活習慣や睡眠習慣を整えて、睡眠による休養感を感じられることが大切です。

朝食をしっかり摂り、規則正しい生活習慣で、睡眠と覚醒のリズムが安定します。

運動習慣を持つと入眠が良くなり睡眠の質が高まります。

起床後すぐに朝日を浴びることで体内時計がリセットされ脳が覚醒します。日中はできるだけ、日光を浴びるようにすると寝つきが良くなります。

就寝1～2時間前に入浴し身体を温めてから布団に入ると、入眠しやすくなります。

その日の眠気に応じて「眠くなったら寝床につく」と入眠しやすくなります。起きる時間は一定にした方が、体内時計が整います。

静かな環境で、湿度や室温を心地よい程度に調整しましょう。