

今だからこそできる健康づくり③～「食べる」と「休む」～

自宅でもできる健康ポイント。第3回目は「食べる」、「休む」です。

●「食べる」について

①規則正しく

毎日、朝・昼・夜の3回、決まった時間に食べましょう。



②何を食べる？

合い言葉は「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」です。

※10種類の食品の頭文字を取ったもので「ロコモチャレンジ」推進協議会が考案した合い言葉です。食べよう！いろいろな食材



出典：健康長寿新ガイドラインシリーズ「生活体力を保つ新しい目安」東京都健康長寿医療センター監修

③どれくらい食べる？

食べる目安はこのくらいです。1食の中で主食、主菜、副菜を

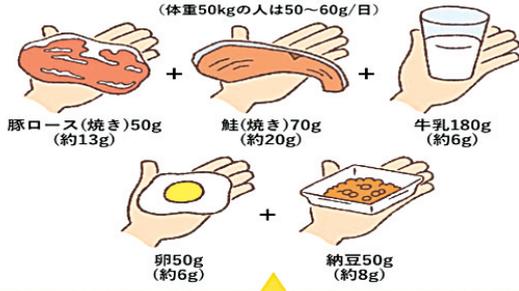


1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$$

(体重50kgの人は50～60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

●「休む」について

心と体がなんとなく落ち着かないときや疲れたときには「休む」ことも大切です。

○深呼吸をする



○伸びをする



○肝臓を休めることも大事です



○昼寝をする

認知症予防には、昼寝が大切です。午後3時までに30分以内で昼寝をしましょう。



○夜の睡眠は8時間以上とる



※「動く」、「食べる」、「休む」以外にも、人と「つながる」ことも大切です。電話をかけて話したり、メールでのやり取りをし、連絡を取り合ってみましょう。

【作業療法士 荻原牧子 記】

出典：COVID-19 U.S. Department of Health & Human Services

・だれでもできる脳いきいき教室のすすめ方 竹田伸也著

▼問合せ 保健センター

☎ 72-580500