

第9回 健康セミナー

演題 アルコール・サプリメント・ 薬の効と害について

講師：健康管理士 おおた 太田 しげお 重雄

日時：1月17日（日）

13：00～14：30

場所：みやぎNPOプラザ 第2会議室

宮城野区榴ヶ岡5（榴ヶ岡公園北側）

対象：健康づくりに関心のある方、どなたでも

費用：無料

主催：NPO法人宮城県健康管理士会

お気軽にご参加下さい。

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

NPO法人宮城県健康管理士会は地域の人々が、「健康」で、「快適」に「楽しく」「生きがい」を持って暮らせるよう、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動を行い、地域社会の健康増進に寄与することを目的としています。

お問い合わせ先 電話022-281-2388（太田）



ほすぴ・みやぎ通信

平成22年12月15日発行
NPO法人宮城県健康管理士会
☎ (022) 281-2388

いつまでも元気でいられる食生活のポイント

食事をするとき、先に食べたものは、体に吸収されやすくなります。同じメニューでも食べる順番を変えるだけで、男女それぞれの体に合った食べ方をすることができます。老化のステップや体の不調の現れ方が違う男女が同じ食卓を囲みながらも、ともに元気でいられる食生活のポイントを紹介します。

<女性は交互に>

女性は男性に比べて老化のスピードが早く、少しずつ「補う」ことが必要になってきます。効率よく栄養素を補えるよう、主食、主菜、副菜を偏りなく交互に食べるのが大切です。食べたいものを先に食べてしまうと、後に食べるものの吸収が悪くなってしまいます。また、体の潤いを補うためには食後のフルーツがお勧めですが、冷たいものをたくさん食べ過ぎると体が冷えてしまうので、食べ過ぎには注意しましょう。

<男性は野菜から>

男性の30~40代は、まだ体の機能はピークにある時期です。その分、働き過ぎや乱れた食生活で「余分なもの」が体にたまりやすい年代でもあります。そのため、余分なものを追い出しながら、必要な潤いや栄養を補給できる野菜から先に食べるようにします。野菜から食べることで、主食の食べ過ぎを防ぎ、炭水化物の吸収率も下がるため、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

* 健康管理士を認定している日本成人病予防協会発行『ほすぴ』より転載

健康ミニ情報

人間の五臓のなかで冬、特に注意が必要なのは腎です。腎は膀胱とつながり、互いに協調して働いており、体が冷えると働きが乱れがちになります。腎に効果を現しやすい(帰経する)食材は、エビ、クルマシ、ホタテ、イカ、白菜、ニラ、黒ゴマ、黒豆などで、体を温めるショウガやネギと一緒に調理すると風邪の予防にも効果的です。