

健康管理士の

知って得する  
健康講座13



# ～心筋梗塞・脳梗塞の予防～

講師： 健康管理士 こ ばやし 小林 あきら 晴 氏

○日時：7月18日(日) 13:10～14:30

○会場：みやぎNPOプラザ

第2会議室

参加費：無料

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

\* 会場内に駐車場有

○対象：健康づくりに関心のある方

## 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したり、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。

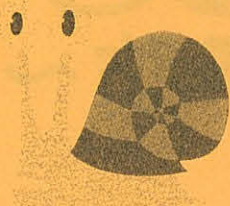
全国50,000名の健康管理士が家庭、地域、企業や医療福祉関係などの様々な分野で活躍しています。

お問い合わせ

022-281-2388(太田)

主催：NPO法人 宮城県健康管理士会

# ほすぴ・みやぎ通信



平成 22 年 6 月 15 日発行  
NPO 法人宮城県健康管理士会  
TEL (022) 281-2388

## 食べて腸を元気にしましょう！

便秘の予防や腸の運動を適切に保つためには、腸を積極的に動かす食材や食事を取ることが大切です。また、1日の中でちょっとしたポイントがあります。

まず、最も腸の働きが活発になる朝は、必ず食事を取ることが大切です。忙しい場合には、次のようなメニューはいかがでしょうか。

### 【バナナヨーグルト】

プレーンヨーグルトに約 10cc のオリゴ糖と、小さく輪切りにしたバナナ1/2本を 混ぜて 食べましょう。

#### ★Point !

バナナ以外にも、ビタミンCを多く含むみかんやグレープフルーツ、イチゴなどを入れて もよいでしょう。ビタミンCには、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。

### 【ライ麦パンにオリーブオイルをつけて】

食物繊維の多いライ麦パンにエキストラバージン・オリーブオイルをつけて食べましょう。

#### ★Point !

オリーブオイルは、適度に小腸を動かし、便のすべりをよくします。エキストラバージン・オリーブオイルはオリーブの実を搾った一番搾りのうち、酸度が 0.8%以下で特に良質 なものをいい、生の状態で食べるのに向いています。

食物繊維は便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やしたり、コレステロールを下げたりする効果が期待できます。朝食にレタスやキャベツ、海藻などを使ったサラダを加えると いいでしょう。

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」参考

昼食がどうしてもコンビニ弁当や外食になってしまうようでしたら、食物繊維を取る 為にもフルーツを持参または、購入しましょう。

夕食を食べる時間も、午後 7～8 時の間が理想です。食事から寝るまでの時間が 2 時 間以内の場合、食物がうまく消化されません。夜は、食事の他にも腸をリラックスさせ るために、半身浴をしたり、好きな音楽を聴いたりして過ごしましょう。