

生活習慣病を乗り越え 元気でシニアになった皆様へ

シニアの年齢に達した方々は過去数十年にわたり「生活習慣病」にならずに、あるいは克服し、元気に、現在に至った素晴らしい方々です。
まずは、おめでとうございます！

今後も、元気に活動、健康長寿が長続きますよう以下のアドバイスを贈ります。

1、意識して体を動かす、運動をしてください。
ウォーキングがあなたの健康を維持します。
人間の身体を作っている蛋白質は運動して初めて合成されます。運動は生きるために欠かせないのです。

好きとか、嫌いとかでなく、身体を動かさないと蛋白質が合成されないように人間の身体はできていることを認識しましょう。
一番簡単で、しかも誰にでもできることはウォーキングです。
ウォーキングは全身運動です。
一週間に一度、歩くというようなのではだめです。
毎日、たとえ30分でも、15分でも毎日毎日歩く習慣をつけましょう。



2、人間の身体を作っている細胞は蛋白質で出来ていて日々、生まれ変わっています。
蛋白質は筋肉・骨・血液の材料となる重要な栄養素です。
若い時以上に意識して蛋白質の多い食べ物を食べましょう。

蛋白質は植物性の蛋白質と動物性の蛋白質があります。
バランスよく蛋白質をとりましょう。

蛋白質含有量が多い食品類としては

- ・肉類
- ・魚介類
- ・卵類
- ・大豆製品
- ・乳製品

があげられます。

肩からタオルをかけ、鮮やかな色のウェアに身を包み颯爽と歩く人たちの姿は、今や街のありふれた光景だ。汗ばんだ肌をタオルで拭くときの彼らの表情は充実感に満ち満ちている。近年、日本のウォーキング人口は増え続けている。'16年度には、4500万人を超え、過去20年で2倍になった。
特に若年層に比べ、年齢層が高いほどウォーキング人口は多く、週1回以上のウォーキングが習慣になっている60歳以上の高齢者は約半数に上る。

・肉類(100gあたりタンパク質含有量)
生ハム(24.0g)、鶏ささみ(23.0g)、ローストビーフ(21.7g)、牛もも肉(21.2g)、豚ロース(19.3g)、鶏砂肝(18.3g)、ロースハム(16.5g)、ウインナー(13.2g)となっています。

・魚介類(100gあたりタンパク質含有量)
イワシ丸干し(32.8g)、いくら(32.6g)、焼きたらこ(28.3g)、すもめ(69.2g)、かにかまぼこ(12.1g)、魚肉ソーセージ(11.5g)などがあります。

・卵類(100gあたりタンパク質含有量)
卵黄(16.5g)、ピータン(13.7g)、ゆで卵(12.9g)、ウズラ卵生(12.6g)、生卵(12.3g)、ポーチドエッグ(12.3g)、卵白(11.3g)、ウズラ卵水煮缶(11.0g)です。

・大豆製品(100gあたりタンパク質含有量)
きな粉(35.5g)、油揚げ(18.6g)、納豆(16.5g)、がんもどき(15.3g)、厚揚げ(10.7g)、こしあん(9.8g)、豆腐(6.6g)、豆乳(3.6g)となっています。

・乳製品(100gあたりタンパク質含有量)
パルメザンチーズ(44.0g)、脱脂粉乳(34.0g)、プロセスチーズ(22.7g)、カマンベールチーズ(19.1g)、クリームチーズ(8.2g)、植物性生クリーム(6.8g)、ヨーグルト(4.3g)、牛乳(3.3g)です。ただ乳製品は各商品によりタンパク質含有量に差がありますので成分表記で確認しましょう。