

健康に勝る財産はありません！

2014年 7月 17日
市川光男

運動と食事のバランス、筋肉をつけることが健康体を造ります。肥満は要注意。

いくつになっても「元気でかつ活動している人」は皆、病気をせず「健康な身体を持っている人」です。健康だから前向きにストレスも持たずに動けるのです。
「今日のはうまくいかなかったけど明日はなんとかなる」というような前向きな考えで困難を突破しよう！

かつて、世界最長寿のフランス人女性に、長寿の秘訣は何ですか？と聞いたところ、その返事は「病気をせず、健康だった」と答えていました。
親から与えられた一生一度の人生を謳歌できるかできないかの第一歩はまず「健康」です。

「健康」を自ら意識した人生を送っているのか、そうでないのかでは一生の間、大きな違いが出てきます。

人間の体は、古代から毎日、使うようにできていて、その活動のための栄養補給が食事です。身体をあまり使わない、頭も使わないと、お腹はすきません、当然です。身体はそうできているのです。しかし、一日三食、当たり前のように同じような量の食事をとっているのが一般的です。

「身体のカロリー消費量」と「頭を使った脳のカロリー消費量」に見合った「食事の内容・量」を獲っていれば、ほとんど問題は発生しません。問題は運動量(身体と脳)と食事量のアンバランスが問題なのです。食源病、医食同源とはよく言った言葉です。「食」は人に良しと書きます。飽食の時代「食べ過ぎが問題なのです、特に炭水化物のとりすぎには気をつけましょう」。食事の量だけでなく、何をたべるのか、いつ食べるのか、いくつかの食べ物をどの順番で食べるのか(野菜は先に食べる)・・等に留意しましょう。甘いもの間食も要注意です、食べてすぐ寝るのも問題です。

一日中、オフィスで座りっぱなし、通勤は車で歩かない。このような場合は身体の足腰に筋肉がつかず、基礎代謝が少なくなります。そういう方が、一日三食、自分の好きなハイカロリーな食事をとっていれば肥満になり健康を害します。結果、糖尿病・高血圧等……の生活習慣病につながります。糖尿病になると、老後、認知症を誘発します。

食べる量を減らすのも一つの方法ですが、一番大切なことは日常的に運動をして体に筋肉をつけ、基礎代謝をふやすことです。

身体のカロリー消費は身体が筋肉がカロリーを消費するのです。日常的に運動すること、歩くこと、運動により自分の体に筋肉がつき、その筋肉が食事のカロリーを消費するのです。体に筋肉がつくと、動くたびにカロリーが使われます。自分の体に筋肉をつけない限り基礎代謝はふえません。食事の量調整の前に運動→筋肉をつけるのが大切なのです。

一番簡単なのが意識して歩くことです。毎朝、家でラジオ体操をする、駅までのバスをバスを使わず歩く、仕事の合間に意識して歩く、出来るだけ階段を歩き、エスカレーターを使わないなどの日常の意識した行動が大事なのです。

年齢と共に自動的に筋肉量は減ってきます。筋肉量の維持増大には意識した歩き・運動が大切で、一週間に一度の運動なんて言うのでは不十分です。たとえ少しでも日々継続する運動が大切です。また、蛋白質の高い肉・魚・大豆タンパクなどは意識して摂取し体に筋肉をつけましょう！

「使えばなくなる お金の貯金」 「使ったため込む筋肉貯金(筋)」

最も前の筋肉「大腿四頭筋」は20代で1.8リットルあったのが、70代では1リットル、約半分近くまで減る。
何もしないと年間1%づつ筋肉は失われていく
日々の運動の継続と蛋白質(肉・魚・大豆食品など)やビタミンDの多い食事をとるのが大事。

運動と食事の内容・量のバランスをとること、筋肉をつけることが健康につながります。
健康で長生きの秘訣は、意外に簡単などころにあります。