

今月のテーマ

人生100年戦略

～健康寿命を延ばす生活習慣～

今や、日本人の5人に1人は65歳以上となり、100歳以上の人は6万9785人と発表されました。(厚生労働省 平成30年9月15日時点) 国連の推計によれば、2050年までに日本の100歳以上の人々は100万人を突破する見込みです。本格的な超高齢社会となった日本で、一人ひとりの健康維持は重要なテーマです。

厚生労働省は、介護を受けたり寝たきりになったりせずに、日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」の平均が、男性**72.14歳**、女性**74.79歳**だったと公表しました。健康に長生きするために、毎日どのような事に気を付ければよいか、今月は「健康寿命」についてご紹介したいと思います。

健康寿命を延ばす 10の生活習慣

白澤卓二・順天堂大学大学院教授 提言引用



- ① 食事は1日3回、朝食を抜かない
- ② 魚を積極的に食べる
- ③ ベジフル7(野菜5皿・果物2皿) ※1
- ④ 抗酸化物質を取り入れる
- ⑤ お酒を飲むなら赤ワイン
- ⑥ 腹七分目でカロリー制限
- ⑦ 定期的・継続的に体を動かす
- ⑧ 情報をアウトプットする ※2
- ⑨ ストレスを毎日解消する
- ⑩ 今日の自分を記録する



カロリーコントロール・運動・前向きな考え方

※1 野菜1皿70g・果物1皿100g

※2 得た情報を実行したり、誰かに伝えること

「今さら、食生活を変えても…」 「運動なんてしたことないわ」 など思う必要はありません。食生活改善も運動も、興味深い事に何歳から始めても遅すぎることはないということが専門家の間で確認されています。

健康で長生きができるよう、出来ることから始めてみませんか？



抗酸化物質を毎日の食事に取り入れ、 体の老化を防ごう!!



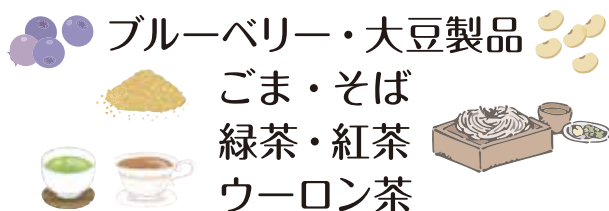
私達はエネルギーを使う際、酸素を利用します。酸素の一部は不安定で、多くの物質と反応しやすい活性酸素に変化します。この活性酸素が大量に生成されると過酸化物質を作り出し、老化・動脈硬化・がん・免疫機能低下などを引き起こす可能性があります。

そこで活性酸素を取り除き、過剰な酸素の働きを抑える(SOD様作用)物質が**抗酸化物質**です!

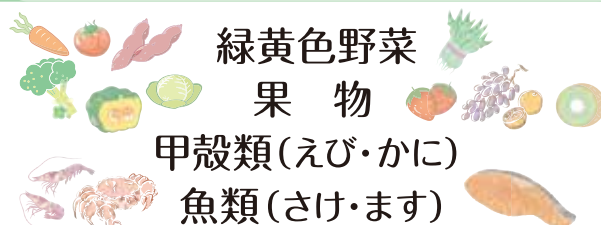
抗酸化物質には、体内で合成される体内合成抗酸化物質のほかに、ポリフェノールとカロテノイドなどがあります。

下記のような抗酸化作用のある食品を積極的に摂り入れ、バランスのとれた食事を心がけ、年齢に負けない元気な体を作りましょう!

ポリフェノールを多く含む食材



カロテノイドを多く含む食材



※1つの食材や栄養素ばかりを摂りすぎる事のないようにしましょう。

栄養に留意しながら食事を摂っていても、カロリー過多の栄養不足になってしまうことがあります。そんな時は、サプリメントの特性を理解して、上手に不足しがちな栄養素を取り入れ、健康な体作りを目指しましょう!

(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

抗酸化作用のある栄養素が含まれるおすすめサプリメント

レスベラトロール

60粒 5,500円(30日分)

トランスレスベラトロール 25mg
(ポリフェノールの一種)
総ポリフェノール 200mg
(2粒あたり)



ルテイン

30粒 3,800円(30日分)

ルテイン 15mg
ゼアキサンチン 750μg
アスタキサンチン 250μg
ピリベリーエキス 125mg
エキストラバージンオイル 109mg

カロテノイドの一種
ポリフェノールを含む
(1粒あたり)



※個人によりその効果は異なります。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>