



# 日常に+αで「健康でキレイ」を目指しましょう!!

いくつになっても若々しくて元気な女性は素敵ですね。楽しく生きるなら美しく健康に!  
しかし、女性の場合、女性ホルモンが健康にさまざまな影響を与えるので対策が必要です。健康も美しさも毎日の生活の積み重ね。いつまでも健康で自分らしく生活するために、できることから生活習慣を見直してみましょう。



## 良質な睡眠を目指しましょう

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や睡眠の質の低下は美容の大敵であるばかりか、生活習慣病のリスクになります。また、こころの安定を乱してしまふことも。  
良質な睡眠を一日6時間以上とりましょう。



### ★できることから始めてみましょう!

- 適度な運動としっかり朝食で眠りと目覚めのメリハリをつける
- ぬめりのお風呂にゆっくりつかり、一日の疲れをいやす
- 就寝の2時間前には夕食を済ませ、寝る前にカフェイン(コーヒーなど)やお酒をとるのは控えましょう
- 就寝前のパソコンや携帯電話の操作は、光の刺激が睡眠の質を悪くするので控えましょう



## 美容のためにも禁煙しましょう

タバコはさまざまな病気のリスクを高めるといわれていますが、実はタバコは美容にも大敵です!  
ホルモンに影響して生理不順のもとになったり、肌の老化を早めたり、深いしわ・肌のくすみ・シミなどができやすくなります。また、髪や衣服に臭いがついたり、部屋や衣服の傷みが早くなるため、人に与える印象も左右します。喫煙者はぜひ禁煙しましょう。

### スモークーフフェイス



## 健康的な食生活でからだの中から美しく

近年、日本人女性の8人に1人が「やせ」と言われています。若い女性がホルモンバランスを崩す、高齢者が低栄養になるなどの健康上の問題は、無理なダイエットや特定の食品に偏った食生活などが原因と言われています。  
バランスの悪い食生活は高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、循環器疾患、がんなどの原因となります。日頃から、食事は適切な量と質を確保することがとても重要です。

### からだの中から健康的に美しくなることを目指しましょう。

### ★できることから始めてみましょう!

- 朝食をしっかり食べて、夕食は控えめにする
- 野菜料理は1日5皿食べる(1日当たり350g摂取を目標)
- 塩分は1日7g未満に抑える。香辛料やだしを効かせたり、ねぎ、香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用して、塩分控えめ・薄味でおいしく食べる工夫をする(2015年4月から成人女性の塩分目標が7g未満になります)
- 揚げ物よりも「蒸す・煮る・茹でる」で脂肪分をカット!

### 女性(20歳以上)の野菜・食塩・脂肪エネルギー摂取状況



### 主食・主菜・副菜そろえて栄養バランスの良い食事



## 生活のなかでエクササイズ

普段からからだを動かすことは生活習慣病の予防や運動機能の維持に役立ちます。習慣的に運動をするのが理想ですが、仕事や育児など様々な理由で取り組むのが難しい人もいます。「運動しなければ!」と一大決心をしないで毎日の生活を工夫してからだを動かすことができます。毎日、いまより10分多くからだを動かしてみませんか?

### ★できることから始めてみましょう!

- エレベーターやエスカレーターではなく、できるだけ階段を利用する
- 歩ける距離はできるだけ歩く
- 休みの日には、床掃除や庭仕事を。運動しながらお家もキレイ!
- 子どもと一緒にからだを動かす遊びをする
- ウォーキング大会などに参加する



## Let's Walking

### 歩くことは健康に効果的!!

ウォーキングは体内に酸素を取り込む有酸素運動で、肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常・大腸がんなどの生活習慣病予防の効果があります。それ以外に脳の老化防止・足腰の強化・骨粗しょう症予防・ストレス解消などの効果があります。また、更年期障害の予防にも期待が持てます。

### 歩く消費カロリーはどのくらい?

- 体重60Kgの方が早歩き(100m/分の速さ)で歩いた場合
- 3Km→126kcal(カップアイス15個)
- 4Km→168kcal(おにぎり1個)
- 5Km→210kcal(たい焼き1個)



### 骨粗しょう症の予防は10代から

骨量は成長と共に徐々に増えて20歳くらいまでに形成され、20~40歳でピークを迎えます。老化による自然現象で40歳以降から骨量は減少していきます。特に女性はホルモンの影響で閉経後、急速に減少します。10代のうちからバランスの良い食事と運動を心がけしっかり予防しましょう。



## 歯と口を健康に保ちましょう

女性は男性に比べると、歯のトラブルにかかりやすいといわれています。それは、年代によって変化する女性ホルモンの影響があるからです。歯のトラブルは全身の健康に影響します。一生自分の歯でおいしく食べて、健康で長生きするために80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように「8020」を目指しましょう。

### ★できることから始めてみましょう!

- 食事はよく噛んでゆっくり食べる習慣を身に付ける
- 歯や歯肉を毎日観察する
- 歯間ブラシ・デンタルフロスも使い、丁寧に磨く
- フッ化物配合の歯みがき剤を使う
- かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯の健診を受ける



### 江戸川区の取り組み

毎年6月1日~11月30日までの期間に成人歯科健診を無料実施しています。受診方法、対象年齢、実施医療機関についての情報は市区ホームページ等でお知らせいたします。

### 江戸川区の取り組み

区民が「食」に楽しみを持ち、楽しみながら学び体験ができるよう取り組んでいます。そのひとつとして「おいしいメニューグランプリ」を毎年開催しています。昨年「野菜たっぷりメニュー」コンテストを行い、入賞メニューは江戸川区ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。  
<http://www.city.edogawa.tokyo.jp/kenko/kenko/syokuiku/oisimenuyugurannpruri.html>