しっちょる？やっちょる？健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～　№ 133

朝ごはんと血圧

問健康増進課 健康づくり班　☎ 0820-73-5504

新年度になり、新しい環境での生活が始まった方も多いのではないでしょうか。生活が変わると、朝の時間がより一層慌ただしくなりますが、そんな中でも大事にしてほしいのが、朝ごはんです。

昨年度、小学校でちょび塩の講話を行った際、「朝ごはんを毎日食べていますか？」と尋ねると、「食べていません」と正直に答えてくれたお子さんもいました。また、本町の働き世代の健診結果データを見ると、朝食の欠食率が県平均よりも高いという傾向がありました *。朝は食欲がない、ぎりぎりまで寝ていたいなど、理由はさまざまでしょう。

しかし、朝ごはんを抜いてしまうと、集中力が続かなかったり、イライラしたり、肥満の原因になるといわれています。また、大人が朝食を欠食すると、空腹によるストレスなどから、朝の血圧が上昇し、毎日朝食を食べる人に比べて、脳出血のリスクが 1.36 倍も高くなったという研究結果があります **。

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素、適度な水分が補給され、体や脳が目覚めます。寝ている間に低下した体温も上昇し、胃腸が動くことで、排便を促します。また、これから気温が上がっていく中で、脱水症の予防にもつながります。

脳を働かせる唯一のエネルギー源は、ブドウ糖となるため、朝ごはんにおにぎりやパンなどの炭水化物を食べることは、大事な意味があります。朝時間がないという方には、手軽に食べられるバナナもおすすめです。バナナには炭水化物の他、カリウムが多く含まれているため、血圧を安定させてくれます。牛乳やヨーグルトなどのたんぱく質を多く含むものと一緒に食べると、さらに栄養バランスがアップします。

肥満や高血圧を予防するためにも、朝ごはんを欠食しない生活習慣を身につけることが大事です。

* 参照：令和３年度協会けんぽ山口支部医療費分析「生活習慣の市町別レーダーチャート」
** 参考：国立研究開発法人　国立がん研究センター「多目的コホート研究」

元気ですか？ こちらは保健師です

健康増進課 健康づくり班
保健師　行田　美穂
☎０８２０（73）５５０４

自分の健康や医療は自分で決める ～世界保健デー～

いよいよ新年度です。皆さんはどんな新生活をスタートさせましたか？

少し堅苦しい話ですが、１９４８年４月７日、「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として、世界保健機関（ＷＨＯ）が設立されました。この想いは私たち保健師も同じで、町民の皆さんの笑顔が増え、自分らしく暮らすための「可能な最高の健康状態を保つ」すなわち、「健康寿命を延ばす」ことを目指して活動しています。

このＷＨＯの設立を記念して、毎年４月７日を「世界保健デー」としています。２０２４年のテーマは、「Ｍｙ ｈｅａｌｔｈ，ｍｙ ｒｉｇｈｔ（わたしの健康、わたしの権利）」。「自分の健康や医療は自分で決めるもの」という意味が込められたものです。

人生の主役は「自分」

皆さんの命や健康、暮らしを守るお手伝いをするのが私たち保健師ですが、実際にからだを保ち生きていくのは皆さん自身です。当たり前といえば当たり前の話ですが、皆さんは「自分で自分の健康を守る」「自らの習慣で健康寿命を延ばす」と意識していますか？「健康の大切さは、病気をして気づくもの」とも言われますが、皆さんの日々の選択が、今の、そして将来の自分をつくります。だからこそ、まずは「体調」や「生活習慣」を振り返り、健康を意識することからはじめませんか？

健診・がん検診で自分を知ろう！

新年度を迎え、今年度も健診・がん検診がはじまります。自分のからだの中で起こっている変化や健康状態を知る大切な機会です。ぜひ、健診・がん検診を受診し、かけがえのない自分のからだを大切にしてくださいね。皆さんの笑顔を応援しています。