

8月10日は「健康ハート」の日

～心臓を労わって、いつまでも元気に過ごすために～

8月10日は「健康ハートの日」です。これは心臓病について国民の予防意識の向上を図ることを目的として、公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。

生活習慣を見直そう

心臓病は単に加齢によるものではなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられます。したがって、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

こんな生活習慣は要注意

- ・塩分強めの濃い味付けが好き。
- ・過食しがち。
- ・肉料理が中心で魚料理をあまり食べない。
- ・ストレスが溜まりがち。
- ・飲酒の機会が多い。
- ・たばこを吸う。
- ・普段から歩くことが少なく、運動もしない。



健康ハートの10ヶ条

日本心臓財団では、よい生活習慣として「健康ハート10ヶ条」を提唱しています。

1. 血圧とコレステロールを正常に。(太り過ぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて。
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。甘い物には要注意。
6. 努めて歩き、適度な運動を。
7. ストレスは工夫を凝らして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. たばこは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期検診忘れずに。(毎年一度は健康診断)

「健康ハートの日」はこうした生活習慣を見直すことで、暑い夏の一日を「こことからだの休日」となるよう願ったものです。いつまでも元気な体で過ごすために、まずは出来ることから始めてみませんか？



暑さに負けない！食事のとり方

夏はそうめんや冷麦などの炭水化物に偏った食事になり易く、栄養バランスが崩れて体調を崩しがちになってしまいます。また、冷たいものばかり食べ続けていると、胃腸の働きも弱ってしまいます。賢く食べて、夏バテ知らずな毎日を過ごしましょう。

積極的に食べたいもの

ビタミンB群で疲労回復

豚肉やレバー、カツオやマグロ、ウナギ、豆類、未精製の穀類などに多く含まれています。また、ネギやにんにく、ニラなどと一緒に食べるとより効果が期待できます。

香味野菜・香辛料で食欲増進

シウウガヤシソなどの香味野菜や、こしょう・カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。

クエン酸で疲れ知らず

酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があります。上手に使うと減塩効果も期待できます。

夏野菜を積極的に！

夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。旬の野菜を取り入れましょう。

