

健康博士

2010年4月

皆さんこんにちは(^^)

3月の終わりごろから桜の花がピンクに色づき、満開に近づいてお花見日和が続いていますね (*^^) 気候が暖かくなり、そろそろ運動を始めてみようかな？冬は寒くてサボっていたけど、また始めようかな？と思われる方はいらっやしませんか？？運動を続けている方も、今から始めようかな？と思われる方も、健康の3要素はご存知ですか？今回は健康の3要素について説明します。

健康の3要素

その1...運動

運動を行うに当たって、大切な3つの原則があります！！

1. 過負荷の原則

「体力を高めるには、普段受けている以上の刺激が必要である」

人の体の機能は、日常の刺激に対して適応しようとするため、刺激の強弱で、そのレベルに体は適応していきます。

※年齢、性別にかかわらず今の生活より運動量を増やせば体力は向上すると言われています。

2. 漸進性の原則

「自分の体に合った負荷で運動し、慣れたら負荷などを少しずつ上げる」

普段の運動量を急に増やすとケガの原因となったり、強い疲労が残ることがあります。段階的にレベルを上げて運動を行っていきましょう！！

早く痩せたい、早く筋力を上げたいからと言って、強い運動をすればいいというわけではありません。

3. 継続性の原則

「激しいトレーニングを短期間で行うよりも、コンスタントに運動を続けることのほうが重要」

どんなに激しいトレーニングでも、トレーニングを中止するとともに衰え始め、最終的には日常受ける刺激に対応した体力は一般の人と同じレベルに戻ります！！

普段以上の軽い刺激を、段階的に増やしながらか、継続して運動を行うことが大切です。

その2...栄養

人間が1日に消費するエネルギー量は概算で、体重に、女性で38、男性で、40をかけて求めることができます。簡単に言うと、この消費エネルギーより、摂取エネルギーが少ない状態であれば体重は減り逆になれば増えます。栄養は簡単に6つの分類に分けられます。6つの分類をバランスよく摂取することを心がけていきましょう！！

- 1群…タンパク質の多い食品
魚、肉、大豆、大豆製品など
- 2群…カルシウムの多い食品
牛乳、乳製品、小魚、海藻など
- 3群…カロチンの多い食品
ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜
- 4群…ビタミンCの多い食品
キャベツなどの淡色野菜や果物
- 5群…糖質の多い食品
米、パン、めん、いもなど
- 6群…脂質
油脂類、脂肪の多い食品



その3...休養

休養も大切です！！

★睡眠

1日のリズムを作り、日光周期に合わせ、早い時間に寝ましょう！

起床時間を一定にしましょう。

運動などで体を動かし、日中は活動します。

昼寝をする場合は2～3時ごろに短時間で！！

★入浴

38～39度のぬるめのお湯が最もリラックスできるといわれています。

全身浴は心臓に負担をかけるので、半身浴と合わせて行って下さい。

発汗により水分が失われるので、水分補給も忘れずに！

お湯は身体からカリウムやナトリウムなどのミネラルを皮膚から奪うので、

入浴剤を使うと良いでしょう！

健康の3要素わかっていただけただけでしょうか？

栄養では1・2群は「体をつくる」、3・4群は「体の調子を整える」、5・6群は「エネルギーの源になる」と言われています。運動、栄養、休養を適度にとり健康な体に近づけていきましょう(^^)

<http://www.recess.cx>

Mail: recess@ss.daa.jp

株式会社 リセス