

KKC タイムズ

vol. 04

特集

健康づくりのための 睡眠12箇条

第4号では、SDGsにも
つながる食品ロス削減に
ついて紹介します。他にも、
有酸素運動に取り組む際に推奨
される強度や、健康のための
12箇条の睡眠指針といった、
秋にピッタリな情報をお届け
します！

シオチェック



結果まで 約1週間!

検査の流れ

- 1 自宅で採尿
- 2 ポストに投函
- 3 WEBで結果確認

塩はカラダの中で大切な役割を果たしています。しかし、日本人の4人に3人は、塩を摂りすぎています。血圧やむくみとも関係のある食塩摂取量。あなたが1日にどれくらいの量の塩を摂っているか、尿検査で調べることができます。

塩は体の中で血液の成分として様々な役割を担っています。しかし、必要な食塩量はわずかです。厚生労働省が推奨する1日の食塩摂取量は、成人の男性は7.5g、女性は6.5gですが、日本人の実に75%以上がこの推奨値以上の食塩を毎日のように食事から摂取しています。日々の生活の中で、例えば減塩醤油や減塩みそなどの減塩商品を使用することや、スパイスや酢を効果的に使う、スープを飲み干さないようにするなど、対策をとることで摂取量を抑えることができます。管理栄養士や病院などで考えられた、減塩レシピを参考にすることも効果的です。

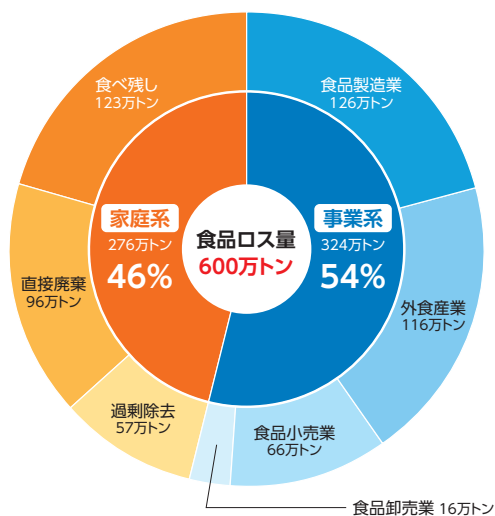
あなたの摂取量を
チェックしましょう!

10月は「食品ロス削減月間」です!

食品ロス削減推進法（令和元年10月1日施行）で、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と制定されました。

食品ロスとは?

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず廃棄されてしまう食品のことです。食品ロスは大きく2種類に分けられ、製造・流通・調理の過程で発生する、規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどによる事業系食品ロスと、家庭で発生する、買いすぎ、皮のむきすぎ、食べ残しなどによる家庭系食品ロスからなり、平成30年度の推計食品ロス量は600万トンとなっています。家計において4分の1を占める食費支出。家計を鑑みても食品ロスは避けなければなりません。



農林水産省・環境省「平成30年度推計 食品ロス量」

食品ロス削減とSDGs



食品ロス削減による環境への影響のひとつが、持続可能な開発目標（SDGs）です。17項目のゴール（目標）のなか、「目標12.つくる責任 つかう責任」では、「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食品の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる」ことがターゲットの1つとして挙げられています。食品ロスは先進国、途上国にかかわらず、世界的に解決すべき課題となっているのです。

食品ロスを減らすことが健康につながる!?

私たち一人ひとりの行動により、家庭系食品ロスを減らすことが可能です。例えば、野菜や果物の皮のむきすぎによる食品ロスは、皮をむかずに食べることで削減できます。野菜や果物の皮には、栄養が豊富に含まれています。皮をむいたにんじんと比べて皮付きのにんじんには、脂溶性ビタミンのβ-カロテンが多く含まれています。同様に、じゃがいもには鉄分が、ごぼうにはポリフェノールが、皮付きの方が豊富に含まれています。また、大根やかぶなどの葉には、根よりもビタミンやカルシウムが多く含まれています。

しかし、皮付きのまま食べることは、土や農薬の付着の恐れから安全性に不安を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。厚生労働省の検疫所や保健所が農薬の濃度を検査しており、基準値を超えるものは流通前に除外されます。そのため、農林水産省によると、農薬を気にして農作物を洗ったり皮をむいたりする必要はあまりないと報告しています。ただし、生で食べる場合や、皮付きのまま食べる場合は、きちんと水洗いをして、汚れや細菌を取り除くようにしましょう。

SDGsへの貢献だけでなく、健康づくりにもつながる可能性を持つ食品ロスの削減。毎日の行動を振り返り、少しでも食品ロスを防ぎましょう。もっと食品ロス削減について知りたい方は、消費者庁、農林水産省、環境省のWebサイトやSNSをチェックしてみましょう。

消費者庁のWebサイトはこちら

めざせ！食品ロス・ゼロ（消費者庁） | <https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html>

今こそ始めよう！運動の第一歩

Vol.3

監修：京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授 坂手 誠治

皆さんは、「秋」といえば何を思い浮かべるでしょうか？

「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」……もちろん忘れてはいけないのが、「運動の秋」ですね！

そこで今回は、基礎代謝が上がり始める秋にぴったりの有酸素運動と、適切な運動強度の算出方法を紹介します。

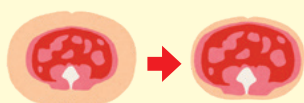


■ 有酸素運動とは？

筋肉を動かすため、エネルギーとして糖や脂肪が酸素とともに消費される運動のことです。

特徴

- ① 多くのエネルギーを消費する
- ② 体脂肪や内臓脂肪を減らす
- ③ 持続的な能力を向上させる



種類

ウォーキング、サイクリング、水中運動、クロスカントリースキー など

日常的に運動をしていないという方は、ウォーキング、サイクリングなど、はじめやすく続けやすい運動からチャレンジしてみるのがおすすめです！とはいえ、いきなり屋外やスポーツジムでの運動はハードルが高い…と感じるなら、おうちでヨガやピラティスを試すのもいいですね。最近では、動画サイトやSNSなどにたくさんのコンテンツが公開されているので、お気に入りのトレーニング動画を見つけてみてはいかがでしょうか？きっと楽しく運動が続けられますよ！

運動前の体調チェック動画はこちらから(URL <https://youtu.be/qn6Su4k-1Ng>) ▶



運動を始めるときは、かかりつけの医師に相談の上、体調チェックを行ってから！

■ 有酸素運動をするときに意識したい！ 運動強度・運動時間・運動頻度

運動強度	最高心拍数の40～60%くらいの強度で有酸素運動を行うのが適しているといわれています。体感的には、「楽～ややきついと感じる」「少し息が上がるけど笑顔で会話ができる」くらいの運動です。
運動時間	1回あたり20～30分（最大1時間）を目安にしてみましょう。まとめて時間をとるのが難しいなら、1回10分×2回など、こまめに分けても効果を得られますよ！ウォームアップとクールダウンも忘れずに！
運動頻度	週に2～3日のペースで運動を続けることを目標にします。運動に慣れてきたら、まずは運動強度よりも運動時間を延ばしてみよう！その後、徐々に運動強度や運動頻度を上げてみてください。

■ 適切な運動強度は？

運動時間や運動頻度はなんとなくイメージできるけど、運動強度といわれてもいまいち分からない…という方も多いのではないのでしょうか？しかし、運動強度をおろそかにしてしまってももったいないのです。実は、年齢を重ねるとともに気になってくる「メタボ」や「ロコモ」を予防するためには、運動の「強度」が特に重要な鍵を握ります。適正な運動強度の算出方法を2種類ご紹介します。意外と簡単に求めることができるので、運動をするときの参考にしてみてくださいね！



方法① 心拍数から算出 (カルボーネン法)

- 1 1分間の安静時心拍数を計測しよう
手首の脈を15秒間計測し、4倍して1分間の安静時心拍数を算出しましょう。
 $15\text{秒間の脈拍} \times 4 = \text{安静時心拍数} \dots\dots \text{A}$
- 2 最高心拍数を求めよう 「220-年齢」で求められます。
 $220 - \text{年齢} = \text{最高心拍数} \dots\dots \text{B}$
- 3 目標心拍数を計算しよう
「(最高心拍数(B) - 安静時心拍数(A)) × (強度 × 0.01) + 安静時心拍数(A)」で求められます。
 $(\text{B} - \text{A}) \times (\text{強度}(60) \times 0.01) + \text{A} = \text{目標心拍数}$
メタボやロコモ予防には40～60%強度がおすすめ！
例えば、60%強度を求める場合はここに「60」を挿入します。

運動中の心拍数のモニタリングには、ウェアラブル端末を活用すると便利ですね！

方法② 運動時に感じる「きつさ*」から算出

* 自覚的運動強度 (RPE)

運動しているときに感じる「きつさ」がRPE11～13となるように強度を調節しましょう。
例えば…ウォーキングをしているとき「ややきつい」と感じれば、RPEは13になり、「ややきつい」～「きつい」の中間であれば、RPEは14になります。もしRPEが14や15となり「きつい」と感じる場合は、ペースを緩めて息を整えましょう。反対に、RPEが9となり「かなり楽である」と感じる場合は、少しペースを上げてみましょう。

RPE	「きつさ」の感覚
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

運動強度を決めるポイントは、紹介した2つの方法をあわせて使ってみることで。

方法① で算出した目標心拍数に達していなくても「きつい」と感じるときは、無理をせず、方法② の自覚的運動強度をたよりに運動を実践してみてください！

特集

健康づくりのための

睡眠12箇条

医療統括本部 医療業務管理部 蜂尾 哲生



睡眠は、こころと身体の回復を図る時間であり、毎日の健康を保つための大切な時間です。睡眠の問題が生じると、こころと身体の健康が損なわれます。厚生労働省で示されている「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」では、良い睡眠のための生活習慣・環境や睡眠不足・睡眠障害の予防についてまとめられています。ぜひご自身の生活習慣を振り返るきっかけにしてみてください。

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす

適度な運動習慣は、入眠を促進し、中途覚醒を減らします。しかし、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げるので注意が必要です。しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。



自分の睡眠に適した環境づくり

明るい光には目を覚ます作用があるため、就寝前の寝室の照明が明るすぎたり、特に白っぽい色味であったりすると、睡眠の質が低下します。就寝時には、必ずしも真っ暗にする必要はありませんが、不安を感じない程度の暗さにすることが大切です。



夜更かしは睡眠を悪くする

夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がずれ、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。寝床に入ってから携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると、覚醒を助長するとともに、夜更かしの原因になるので、注意が必要です。



編集後記

コロナ禍が続き、暑さと大雨が猛威をふるう夏でしたが、皆さま体調を崩されなかったでしょうか。気候が穏やかになりつつあるので、コロナ対策をとりながら、そろそろ外で身体を動かそうと思います。

これまでのKKCタイムズやYouTube KKCチャンネルはKKCホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください。次は発刊1周年となる年末にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください！

