

健やかな人生を送るために

① 栄養 ② 運動 ③ 心（こころ）

1. 自然と科学を信じる
2. 万物に特に人には優しく接する
3. 毎年健診を受け、自分の個性を知る
4. 良いことはできる限り実践する
5. 医療で最も大切なものは予防医学です
6. 孤独にならない

斉藤内科泌尿器科医院 院長

労働衛生コンサルタント

まえばし街なか

ウォーキングステーション 館長

斉 藤 浩



①健康を育てる食事理論の実際

赤群・青群・黄群の特色

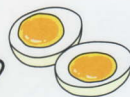
それぞれに5つの食品が含まれます。

主菜

赤群（蛋白質）

魚介類・肉類・豆類・卵・乳製品

主に蛋白質の供給源となります。その他、ビタミンB1・B2・ナイアシン・ビタミンDなどのビタミン類と、カリウム・リン・鉄・カルシウムなどのミネラルの供給源となります。



副菜

青群（ビタミン・ミネラル）

緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海草類・茸

主にビタミンA・Cと繊維や鉄・カリウム・マグネシウム・ヨードなどの供給源になります。



主食

黄群（エネルギー）

穀類・芋類・アルコール・砂糖・油脂

主に糖質・脂質などの供給源となります。



食事理論の解説

何時、なにを、どれだけ食べるかが食事の原則です。

生体は常に入れ替わっています。（生成と分解〈代謝〉が常に行われている）

37兆個もある細胞に常に栄養を送り続け、細胞の栄養環境を整えておくこと。

1日3回 朝、昼、夕食で1日の栄養所要量の1/3ずつをしっかりと摂りましょう。

まず野菜（副菜）を先にしっかり噛んで食べ、ひと休みしてから主菜と主食を食べましょう。野菜が先頭にたって胃から腸内へと進んでゆくのが理想です。

人間はカロリーだけでは生きられません。

赤群の蛋白質は必須アミノ酸、酵素、神経伝達物質、DNA、免疫グロブリン、毛細血管、骨、歯、内臓などの原料であり、生体そのものです。

青群の補酵素（ビタミン・ミネラル）で赤群では取れないものを摂り、酵素の働きを助けます。

黄群はカロリーが主で栄養成分は乏しい。

②きれいなウォーキングフォーム

体形にあった理想の歩幅は？

答え：身長－100 cm

ウォーキングでは歩幅が重要です。歩幅が広いほうがよいのです。いわゆる大股でサッサとリズムカルに歩くことが、より運動効果を高めます。

歩幅を広くとると、それだけ下半身のいろいろな筋肉を使うということです。

しかし歩幅は、身長や足の長さによって個人差があります。そこで、一般的には、自分の身長から100を引いた数字が理想とされます。

膝を伸ばしてかかとから着地することで歩幅は広がります。



③ 心（こころ）

フレンドシップと希望

私は友人こそ人生の最高の財産であると確信しています。

誰もが独りでは生きられません。

インターネットや携帯メール上での友人？は“真の友”とはなりません。

お互いの顔（表情）を見て、良く話し合うことが必須です。

この繰り返しで自分を知り、自分らしくもなれるのです。

友人は自分の鏡なのです。

また人は思い込みがあり、なかなか発想の転換が出来ず、
難しく時を過ぎてしてしまいます。

友人や趣味はストレスを和らげてくれ、
自分の表情も穏やかになります。



信頼こそ心の源泉です。

Friendship and Hope

