

奈良養生訓

Vol. 36



毎日の習慣を正し、いつまでも健康で暮らすことが、これこそ人生で一番大事なことです。

江戸時代の儒学者貝原益軒の書いた「養生訓」から、現在でも通じる健康で長生きするためのヒントを紹介していきます。

江戸から学ぶ 健康の秘訣①

養生の術学んで、よくわが身を保つべし
是人生第一の大事なり

とっておき 健康話

メタボ解消で、めざせ「健康落語家」

奈良県民で上方落語協会理事の桂文福さんが、2月2日に県が開催した「健康づくり推進大会」の中で、ダイエット宣言をされました。県では医師、保健師の専門職等からなる「メタボ解消プロジェクトチーム」を立ち上げ、ダイエットを応援しています。そのようすをご紹介します。

文福さんインタビュー

Q ダイエットのきっかけは？

A 毎年の健診の結果は悪くはないので安心していました。しかし、妻から、太りすぎを指摘され「体重が100kgを超えたら家を出て行け」と言われていたので、妻にはずっと「99kg」で通してきましたが、実は103kgでした。そんな時、県からお話をいただき、還暦の今年こそ、チャレンジの年だ、と宣言しました。

Q ダイエット1か月ですが、何か変化はありましたか。

A 今まで、おなかがすくまま、気持ちのまま、流し込むように食べていましたが、宣言してからこの1か月は、毎日意識した生活を送りました。開始後2か月目ですが、夢の2ケタ代に突入しました。ダイエット日記を毎週末に県の担当の方に見てもらい、ほめてもらうのが快感です。

当面の目標
1か月 2kg減量



ウォーキング中の文福師匠

文福師匠の ダイエットメニュー

実施期間 2月～9月

- 必ず守ること
 - ・週に2日の休肝日とウォーキング30分
 - ・甘い飲料水は飲まない
- 毎日すること
 - ・ダイエット日記をつける
 - ・よくかんで食べる
 - ・野菜を多めに食べる



健康落語家目指しがんばりませ〜

今月の健康づくり

野菜をたくさん食べよう！

春野菜のおいしい季節です。生活習慣病やがん予防、そして肥満予防や美肌効果と、野菜を食べることはいいことづくめ。県では、一日の野菜摂取量の目標値を350g以上としています。県民の平均摂取量は、294.9gと少なく、どの世代でも不足しているという結果がでています。また外食の多い人ほど摂取量が少ないと言われています。毎日毎回の食事に、意識して野菜を摂りましょう。



一日の摂取量 350gの野菜の目安

- ・ほうれん草 1/2束
- ・ニンジン 中1/3本
- ・ブロッコリー 2房
- ・トマト S1/2個

野菜をたくさん食べるコツ

- 生ではたくさん食べられないので、レンジなどで温野菜にしましょう。
- おいしいとたくさん食べられます。新鮮なうちに食べましょう。
- 食事は野菜から食べることを心がけましょう。
- 外食では、どんぶりや麺類より、日本型食生活の「定食」を選びましょう。

奈良県健康づくり推進課 ☎0742-27-8682 FAX 0742-22-5510

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。