
★☆☆こはま企業健康マガジン☆☆★

2018・2・7 第37号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ☆☆☆

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。

日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

今年の冬は、体の芯まで冷えるような、記録的な寒さが続きますね。

今回は「食」に関するテーマをお送りします。

◆目次◆

- 大人も食育一冬一
- 朝食食べていますか？
- 横浜市からのお知らせ

▼▼ 大人も食育一冬一 ▼▼

先日は48年ぶりの寒さと大雪に見舞われ、幻想的な銀世界の街並みをみることができました。

翌朝、高齢世帯が多い我が家周辺の雪かきをしながら、

「地域を守るためにも体を鍛えよう！」と心に決めた一日でもありました。

さて、2月は一年で最も寒い時期。

皆さんは体が喜ぶ温かい食事を摂れていますか？

また、寒さで体が縮こまると、普段よりも転びやすくなったり、血流も悪くなりがちです。

今回は寒い冬でも、骨を丈夫にして元気に過ごす“コツ”についてお話します。

人は体が成長するにつれて骨も成長し、骨密度は20歳でピークを迎え、

その後年齢を重ねていくと、だんだん減っていきます。

早いうちから、食事や運動に気を配ることで骨密度の減少を抑えることはできます。

たとえば、ウォーキング、ジョギング、片足立ちなど、骨が適度に刺激されると骨が丈夫になります。

骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きも活発にし、あわせて体の筋肉が鍛えられて、骨折の防止にもつながります。

“コツ”は、毎日楽しみながら継続することです。

食事については、骨に必要なカルシウム（※）だけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKを、バランスよく摂ることです。

ぜひ、普段の食事にプラスしてみませんか？

“コツ”は、毎日骨が喜ぶ食事を摂ることです。

横浜市では、健康づくりに関する料理のレシピがホームページで紹介されています。

是非、ご覧になってください。

あなたの骨が喜ぶことを、コツコツと！

※カルシウムの多い食材は、牛乳・乳製品、小魚・干しエビ、小松菜、大豆製品など

▽▼ 朝食食べていますか？ ▼▽

みなさんは朝食を食べていますか？

寒い日の朝は、いつまでも暖かい布団の中で過ごしたくなるものです。

つつい朝ごはんを食べる時間が無くなってしまった！という経験をされた方も少なくないと思います。

さて、人間の体にはもともと、「体内時計」が備わっています。

毎日この「体内時計」をリセットすることで、体の細胞が目覚ましてくれます。

「体内時計」がリセットされないと、一つ一つの細胞の活動が低下し、余分なエネルギーを脂肪として溜めこんでしまうこともあるそうです。

その「体内時計」をリセットするためには何をすればいいのか？

答えは「太陽の光を浴びること」と「朝食をとること」です。

朝起きたら、まずはカーテンを開けて外の明かりを招き入れ、なるべく早めに朝食を食べましょう。

体内時計も気持ちもリセットされ、スッキリした気持ちで一日の始まりを迎えることができます。

朝食は、その日一日を過ごすためのエネルギー源です。

朝食を食べると体が温かくなり、脳にも糖分が届き、目を覚ましてくれます。

パフォーマンスが上がり、効率よく仕事ができたり、新しいアイデアが思いついたりするかもしれません。

横浜市が実施した調査によると、毎日朝食を食べる人は7割。若い人ほど朝食を食べないという結果が出ています。

また、外国の調査では、朝食を食べない人は肥満になりやすいという結果も出ています。

朝食を食べる習慣がない人は、寝る前に明日の朝に食べるものを用意することから始めてみてはいかがでしょうか。

慣れてきたら、栄養バランスに気を付けた朝食を心がけていきましょう。

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

<横浜健康経営認証 2018 認証式を開催しました！>

「横浜健康経営認証 2018」の認証式を1月18日に開催しました。

今回の認証では、57事業所（クラスA 34事業所、クラスAA 15事業所、クラスAAA 8事業所）を認証いたしました。

当日は、認証事業所の皆さまに横浜市副市長の柏崎誠より認証状と記念品を贈呈いたしました。横浜市ではこれからも従業員の健康づくりに取り組む事業所を応援していきたいと思っております！

今年度の認証事業所についてはコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/page2018.html>

認証式の様子はコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/2018ninshoshiki.pdf>

<次回の配信について>

次回3月号の配信は、3月7日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
