

健康になるために...

2年7組 10番

最近では、外に出れる機会が減ってしまい、健康とのバランスを取るのが難しくなっています。  
そのため今回、私は誰でもできる健康法をまとめてみました。



健康な人と不健康な人の違い

---

## 健康な人

- ・規則正しい生活
- ・こまめに運動をする
- ・好き嫌いをせず、バランスよく食べる
- ・睡眠（早寝、早起き）
- ・三食必ず食べる
- ・ストレスを溜めない



## 不健康な人

- ・運動をしない
- ・タバコを吸う
- ・好きな時に好きなだけ食べる
- ・睡眠不足
- ・好きなものだけ食べる



# 健康的な体にする方法

---

# 1. 簡単なストレッチ



## ～背中ストレッチ～

- ①両足を肩幅程度に広げ、胸を張って立つ
- ②両手を腰のあたりで組み、上半身を反らし、両腕も伸ばした状態で無理のない位置まで持ち上げる。この状態を10秒間キープ。

## ～くびれのストレッチ～

- ①仰向けに寝て、両腕を軽く広げる。そして、右足を垂直に上げ、右ひざを90度に曲げる。
- ②そのまま、左足を乗り越えるように、右ひざを床に近づけ、姿勢を5秒間キープ。
- ③それができたら、今度は左足も同様のポーズで5秒間キープ。

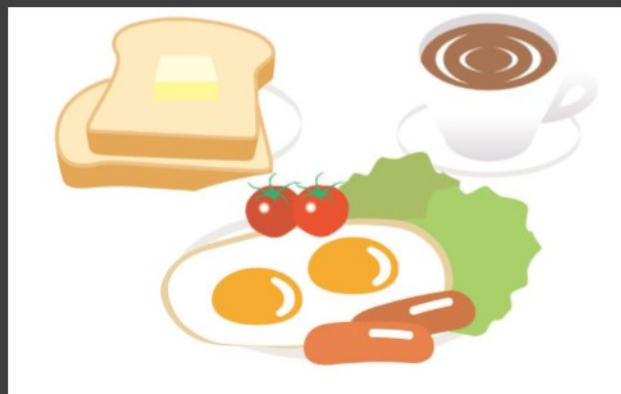
このストレッチは、腰、お尻、太ももの裏側、背中、胸の筋肉を伸ばす効果もあります。

## 2. バランスの良い食事

### 朝食

忙しくて朝食を取るのが難しい人もいますが、本当は朝食を取ることはとても大事なことです。朝食は睡眠中に低下した温度を上昇させて、休んでいた体の機能を動かす役割をしています。朝食を抜くことにより午前中は脳や体が動きにくくなってしまいます。

理想の食事は、下の図のような食事ですが、朝どうしても忙しくて食べれない人は、何かしら食べることが大切です。



## 昼食

外出すると昼食は外食になってしまうことが多いですが、肉類や乳製品などの高タンパク質を取るなら、昼食に取り入れるのが最適です。もし、高タンパク質を取るなら必ず一緒に野菜を摂取することが大切です。たまに、昼食の時間が遅い時間などになってしまうと、夜食を取る時間も遅れてしまうので昼食はなるべく12時～1時に食べるのがいいと思います。

## 夜食

夜食は、一日の中で一番食べる時だと思いますが、夜食は朝食や昼食で不足した栄養を補うように食べるのと、就寝する3時間より前に食べるのが理想です。就寝する直前に夜食を取ると、睡眠の質が下がってしまい、深い眠りにつきにくくなってしまいます。すると、午後になって眠くなってしまう、少しずつ自分の生活のルーティーンが崩れてきてしまい、どんどん規則正しい生活をするのが難しくなってしまいます。どうして3時間必要なのかは、食べるとその分だけ消化をしないといけないので、最低でも消化するのに3時間かかるからです。しかし夜食を食べるのが早すぎても寝る前に空腹になってまた食べてしまうので夜食は6時～8時くらいに取るのがいいと思います。



### 3. 十分な睡眠をとる

年齢が大きくなるにつれて、宿題の量が多くなってしまったり、家に帰るのが遅れたりしてしまい最近ではスマホを夜中まで使っているため夜更かしをしてしまったり寝るのが遅れたりして十分な睡眠をとれていない人が増えています。理想の睡眠時間は6時間～9時間といわれていますが、この時間より短いのは体に悪いといわれていますが、長すぎるのも体に悪いです。睡眠中は、血圧・体温・ホルモン分泌などをしているので十分な睡眠をとることが大切です。



## 4. ストレスを溜めない

レム睡眠行動異常症という症状があるのですが、この症状が起こるのは高齢男性に多いです。この症状は、食べたり、歩いたりする症状です。レム睡眠行動異常症は寝ている間に起きます。これは、自分が夢を見ているときにおこるので朝起きた時は覚えていません。この症状はストレスが溜まりすぎていると起こることがあります。このようにストレスが溜まると体の中から症状が起こったり、病気になりやすくしてしまうので気を付けましょう。ストレスを溜めないためには、自分の好きなことをしたり、つらいことや考え事を自分だけで考えないで誰かに助けを求めたり、友達に相談をしたりしましょう。

