

2018年10月吉日

健保だより29

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

暑さも一段落し、ここ最近夕方 18 時を過ぎる頃にはすっかり日が暮れてしまい、いよいよ本格的な秋の到来を感じる様になりました。

秋と言えば、芸術、読書、スポーツなど、様々なことに挑戦し易い季節でもありますが、やはり何んと言っても“食欲の秋”が一番最初に頭に浮かぶのではないのでしょうか？

お米が実り、野菜も美味しく果物や魚も沢山取れる『実りの秋』でもあります。輸送手段や栽培技術が発達した現代では、一年中美味しいものがいつでも食べられます。しかし昭和 40 年頃迄は季節に応じて作物は収穫され、秋が一番食べ物が豊富な季節でした。しかも作物は取れたてが一番美味しく、所謂『旬の食べ物』が沢山出回り食欲も増すというのが由来の様です。また夏バテで弱った体調回復や、冬に備えて栄養を蓄えるといった役割があるとも言われています。

秋にクマが人里まで降りて来て、人間の食べ物を漁る・・・云々というニュースを一度は聞いたことがあると思いますが、実はこの本能は人間にも残っていて、冬眠はしないものの寒い冬を乗り切る為に身体に脂肪を貯めようと、秋になると食欲が強くなるのだそうです。

では、何故この時期に食欲が増加するのでしょうか？“幸せホルモン”とも呼ばれているセロトニンには、食欲を抑える働きがあります。この成分は、日光に当たる時間と比例していて、陽の光を浴びる時間が短いと減り、長ければ増えるのだそうです。つまり、秋は日照時間が短く、かつセロトニンの分泌量も減るので、食欲が増えると言われています。

また、寒い環境に身を置くと、脂肪を燃焼して体温を保持しようとします。代謝が上がればその分多くのエネルギーを消費してしまうので失った分を補おうとして食欲が増します。

でも心配なのが、美味しさのあまりついつい食べ過ぎてしまうことですが、どうしても食欲を我慢出来ない時は、以下のことを試してみてください。

①歯磨きをする

歯を磨くと口の中がさっぱりして、何も食べたくなくなるはずですが。

ミント系の香りは空腹を抑えてくれるほか、すっきり爽快な気分させてくれます。

②白湯を飲む

沸騰したお湯を 50 度前後まで冷ました、白湯を飲んでみてください。

水分でお腹が膨らむのは勿論ですが、体を温めて血のめぐりがよくなるので代謝アップの効果も見込めます。

③低カロリーなものをとる

『どうしても空腹に耐えられない！』という時は我慢せず、低カロリーの春雨や一杯のお味噌汁を飲むことをお勧めします。

腹持ちがよく、野菜も一緒に摂れるので満足感を得られて、かつ栄養も補えます。

健康の為に腹八分目を心掛けて、秋の味覚を堪能してみてくださいはいかがでしょうか。

以上

10月は健康強調月間です



健保組合は健保連と共に、皆様が健康について改めて見つめ直す機会としてもらえる様10月を“健康強調月間”と定めています。

被保険者や被扶養者の皆様への生活習慣病予防の普及を図ると共に、健康無関心層へのアプローチにより健康づくりの裾野を拡大することで国民全体の健康意識を高め、政府が目指す「健康寿命の延伸」につなげることを目的としています。

「運動」「栄養・食生活」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔」並びに「休暇」が、国民の健康増進のための基本的な事項として位置づけられるなか、近年、「睡眠不足による生活習慣の乱れ」が肥満や生活習慣病のリスク要因になり得ることが社会的に注目を集める様になりました。

健康は失って初めて解る財産です。健康に関心を持つことで、将来に大きな財産が残せます。

健康に対して無関心であり続けることは、ご自身の疾病リスクを高めるだけでなく、日本の医療費膨張に拍車をかけるなど、世界に誇る国民皆保険制度を次世代に引継ぐうえで大きな障害になることが危惧されます。

私達一人ひとりが健康への意識を高めることは、次世代への責任を果たすことに繋がります。

本年度は、「睡眠を含めた休息」の大切さを伝えると共に、『あなたの健康が次世代の財産に』をスローガンに掲げ、国民一人ひとりが自らの健康のみならず、次世代への責任を果たす意識を共有することを目指します。

