



おいしく食べて健康に  
からだ

## 健康のきほん

# 毎日の生活のポイント それは“体内時計”



昼と夜の**体内時計**がずれると不調のもと  
毎日の生活リズムを整えることがポイント

身体には「1日24時間の体内時計」があり、ずれたり壊れると体調が悪くなりやすいので要注意。夕方はウイルスによる熱が出やすいとの研究報告も。生活リズムを整え、毎日の健康記録で体調の変化に気を付けましょう。

## やってみよう

健康のために行っている習慣を書き、毎日できているか点検してみよう！

### 朝の健康チェック

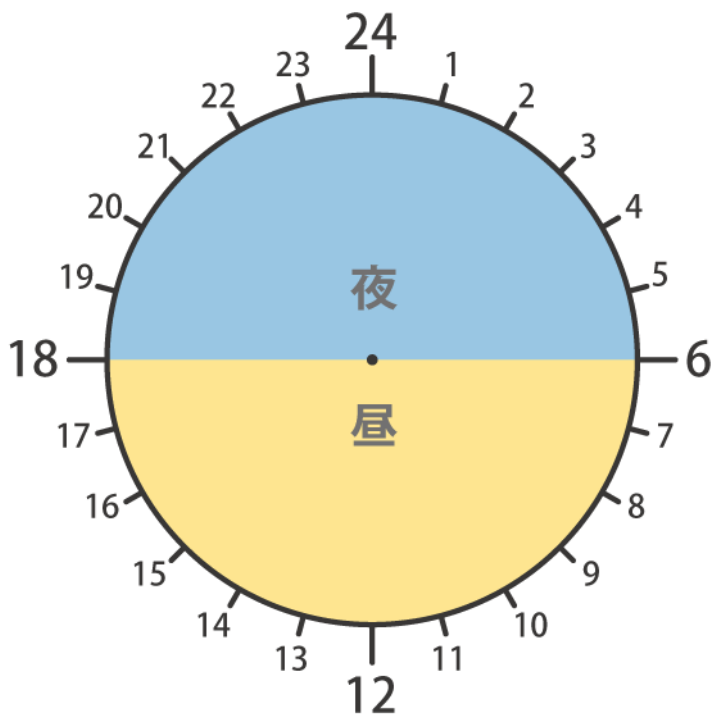
- 今日は何月何日何曜日？
- 朝の血圧測定

### 昼の習慣

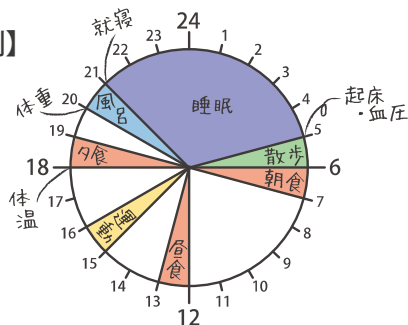
- 運動やストレッチ

### 夜の健康チェック

- 夕方の体温測定
- お風呂前の体重測定



【記入例】





おいしく食べて健康に  
からだ

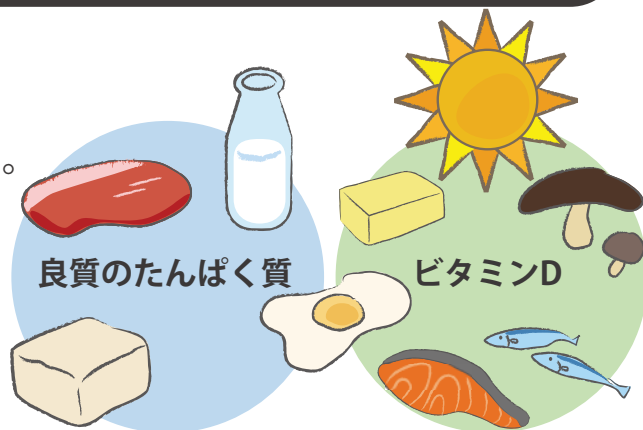
## 健康のきほん

# いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？



外に出かけないからあまりお腹もすかないよ  
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

筋肉をつくる**タンパク質**と筋肉づく  
りを助ける**ビタミンD**をバランスよく。  
ビタミンD活性化には**日光浴**も必要。  
晴れた日は、人との対面での接触を  
避けながらの散歩もいいですね。



病気に負けないように**免疫力をアップ**したい！



栄養は貯めておくことができません。  
免疫力を高める食品を積極的に毎日の  
食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に  
からだ

## 健康のきほん

# 筋肉の衰えを自分でチェック “指輪っかテスト”

身体を動かさないでいると“生活不活発病”が進み、あらゆる身体や頭の動きが低下してしまいます。特に**筋肉の衰え（サルコペニア）**を予防することが大切です。“指輪っかテスト”でサルコペニアの兆候を自分でチェックしてみましょう。



自分で今すぐできる簡単なチェックがあるんですよ  
はたして、どこを使うのかわかりますか？

### 指輪っかテストのやり方



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に軽く当ててみる



筋肉量が少ない人は、運動や食事を今まで以上に意識して行いましょう

### もっと詳しく知りたい方へ

「日本老年医学会 新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」  
「健康長寿ネット 生活不活発病とは」 「厚生労働省 生活不活発病に注意」で検索



おいしく食べて健康に  
からだ

## 健康のきほん

# 「最近、頭を使ってない」と感じたら…

生活不活発な日々で、周囲への無関心や意欲の低下を引き起こし、うつ状態や認知機能が低下してしまったら…  
電話でも良いので人と話す機会をもちましょう。  
「しりとり」など電話でできるゲームも楽しいですね。



## やってみよう

### 頭のテスト1)

**100**から**7**ずつ引いた数を言ってみましょう。

5回引くまで言えますか？

### 頭のテスト2)

次の言葉を**逆から**言ってみましょう

「今日も元気」

「おいしく食べよう」



今日できなくても大丈夫。「**継続は力なり**」です  
出来た人は回数や文字を増やしてチャレンジ!

こたえ

1) きんぱもろきよ  
2) おいしく食べよう

1) 93、86、79、72、65

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構