

# フレンドシップは社会を救う

① 栄養 ② 運動 ③ 心（こころ）

1. 自然と科学を信じる
2. 人には優しく、分け隔てなく接し大切にする  
(フレンドシップ)
3. 医療で最も大切なものは予防医学です
4. 毎年健診を受け、自分の個性を知る
5. 身のまわりは清潔に、特に口腔ケア
6. 孤独にならない
7. 以上の事項を**実践する!**

齊藤内科泌尿器科医院 院長  
労働衛生コンサルタント  
前橋在宅ケアネットワークの会発起人

齊 藤 浩



# ①健康を育てる食事理論の実際

## 赤群・青群・黄群の特色

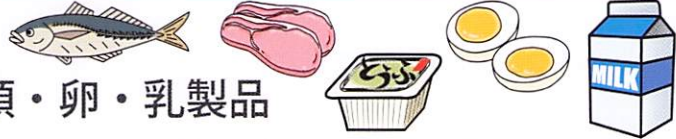
それぞれに5つの食品が含まれます。

### 主菜

#### 赤群（蛋白質）

魚介類・肉類・豆類・卵・乳製品

主に蛋白質の供給源となります。その他、ビタミンB1・B2・ナイアシン・ビタミンDなどのビタミン類と、カリウム・リン・鉄・カルシウムなどのミネラルの供給源となります。



### 副菜

#### 青群（ビタミン・ミネラル）

緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類・茸

主にビタミンA・Cと繊維や鉄・カリウム・マグネシウム・ヨードなどの供給源になります。



### 主食

#### 黄群（エネルギー）

穀類・芋類・アルコール・砂糖・油脂

主に糖質・脂質などの供給源となります。



## 食事理論の解説

何時、なにを、どれだけ食べるかが食事の原則です。

生体は常に入れ替わっています。（生成と分解〈代謝〉が常に行われている）

37兆個もある細胞に常に栄養を送り続け、細胞の栄養環境を整えておくこと。

1日3回 朝、昼、夕食で1日の栄養所要量の1/3ずつをしっかりと摂りましょう。

まず野菜（副菜）を先にしっかり噛んで食べ、ひと休みしてから主菜と主食を食べましょう。野菜が先頭にたつて胃から腸内へと進んでゆくのが理想です。

人間はカロリーだけでは生きられません。

赤群の蛋白質は必須アミノ酸、酵素、神経伝達物質、DNA、免疫グロブリン、毛細血管、骨、歯、内臓などの原料であり、生体そのものです。

青群の補酵素（ビタミン・ミネラル）で赤群では取れないものを摂り、酵素の働きを助けます。

黄群はカロリーが主で栄養成分は乏しい。

## ②きれいなウォーキングフォーム

体形にあった理想の歩幅は？

答え：身長－100 cm

ウォーキングでは歩幅が重要です。歩幅が広いほうがよいのです。いわゆる大股でサッサとリズムカルに歩くことが、より運動効果を高めます。

歩幅を広くとると、それだけ下半身のいろいろな筋肉を使うということです。



しかし歩幅は、身長や足の長さによって個人差があります。そこで、一般的には、自分の身長から100を引いた数字が理想とされます。

膝を伸ばしてかかとから着地することで歩幅は広くなります。



# ③ 心（こころ）

## フレンドシップと希望

フレンドシップとは、あらゆる人々と心を通わせる生き方、身分や力の有無にかかわらず人と信頼関係を築こうとする生き方です。

私は友人こそ人生の最高の財産であると確信しています。誰もが独りでは生きられません。心が通じ合う友人を数多くもつことは、その人を試練から救い、豊かな人生を保証してくれます。

今日、自然も社会も不寛容で人間性を損なう方向に進み、それは危機的です。

こんな時代こそ、人は互いの顔（表情）をみて、よく話し合うことが大切です。

この繰り返しで自分を知り、自分らしくもなれるのです。信頼の絆を結んだ友人とともに過ごす時間はストレスを和らげ、あなたの表情を穏やかにしてくれます。

信頼こそ心の源泉です。



Friendship and Hope

