

# 元気のきほん！健康のひけつ！ みず・めし・うん・うん

毎日の生活の中で水分（みず）、食事（めし）、排便（うん）、運動（うん）を意識し、普段から体調を整えることは、病気になりにくい体の元気の基本であり、健康の秘訣です。また、適切な水分摂取は便秘予防に効果があるように、これらはお互いに影響しあっています。何かひとつに偏りすぎず、程よくバランスを保つことが大切です。

## （みず）

人間の体からは、排泄・呼吸・汗などで1日約2,300mlの水分が出て行きます。

1日3回の食事から得られる水分は約600ml、体の中で自然に作られる水分が約200mlなので、出て行く水分を補うためには残り1,500mlの水分摂取が必要になります。一度に多量に飲むのではなく、コップ一杯の水分をこまめにとるようにしましょう。

## （めし）

食事をしっかりとることで、活動の源である栄養素を取り込むことができます。食べすぎはもちろんいけませんが、1日3食きちんと取ること、バランスのよい食事をするこことで十分な栄養、水分を確保し、いきいきと生活することができます。

## （うんち）

排便は本来、毎日あるのが健康な状態です。便秘は腸内に長時間うんちが溜まっている状態ですので、悪玉菌が増えるなど、私たちの腸内細菌に悪影響を与えます。体質的に便秘になりやすい人は少なからずいますが、食生活や運動習慣の工夫によって改善することができます。

## （うんどう）

適度な運動は、体の健康だけでなく、心の健康を維持することにも非常に有効です。ウォーキングや体操など、運動の種類はたくさんありますが、酸素を消費し、十分な呼吸を確保しながら行うことのできる有酸素運動が効果的です。息があがるような激しい運動は無酸素運動になるため、効果的に脂肪を燃焼することはできません。自分のライフスタイルに合った運動を取り入れてみましょう。

# 普段の体調を整える4ヶ条 ～みず・めし・うん・うん～

## みず

十分な水分をこまめにとりましょう  
(目標: 1日1500ml 以上)

- 誰かと一緒に飲む。
- 好みの飲み物を探す(コーヒー・お茶でもかまいません)
- 水分の多い食べ物(寒天・ゼリーなど)を食べる。  
※アルコールは水分には含まれません!  
※病気などで水分制限のある人は医師と相談してください。



## めし

規則正しい食生活を送りましょう  
(目標: 1日3食きちんと食べる)

- 朝食もきちんと食べましょう。
- 野菜や海藻類も積極的に食べましょう。
- 良質のたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を充分にとりましょう。



## うんち

自然な排便に努めましょう  
(目標: 自然な排便)

- 水分をとる。  
(1~2時間ごとにコップ1杯を目安に)
- 食べる工夫。  
繊維質の豊富な食品(雑穀、豆類、イモ類)  
マグネシウムの多い食品(ひじき、ごまなど)
- 運動の工夫。  
自分のライフスタイルに合った運動を取り入れる



## うんどう

全身を軽く動かす運動をしましょう  
(目標: 一日散歩2km、体操30分)

- 全身運動(有酸素運動)であること。
- 一緒に取り組む仲間を見つけましょう。  
※高齢者の方には、地域で行われている「いきいき百歳体操」なども効果的です。

