

# 老化をコントロールする日常生活での工夫とは？

あなたの周りに同じ年なのに若々しく見える人と、年齢よりも老けて見える人がいませんか。見た目や体の老化のスピードは遺伝もありますが、どのような環境で生活しているかが大きく左右します。日常生活の中でちょっと工夫をしたらアンチエイジングになる。そんなポイントをご紹介します。



本日の講師 株式会社グリーンハウス 管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士

山田 聡子 先生

## OK

規則正しい生活リズムを保ちましょう。特に**朝食**は体内時計を整えるために毎日とりましょう。



**良質な睡眠**は疲労回復や老化予防をもたらします。寝具や寝室を見直すことで睡眠の質がアップ。



食事は食べ過ぎも×、食べなさ過ぎも×。おすすめは**腹8分目**。よくかんで時間をかけて食べると満腹感につながります。



普段の食事に味噌汁、納豆、ヨーグルト、食物繊維の多い食品(野菜、果物、海藻など)を取り入れて、**腸活**しましょう。



歯や口の中の健康は見た目の若さを保ち、体内の老化予防にも重要。歯科検診の受診や**口腔ケア**をしっかりと。



## NG

**肥満**は生活習慣病の原因となり、さまざまな病気や認知症を招きやすくなります。適度な運動、食事を。



**喫煙**は呼吸器疾患の原因になるだけでなく、しみやしわの要因になり、見た目の老化を促進します。



**過度な日焼け**はしみやしわの原因に。長時間の外出や日差しが強いときは日よけの対策をしましょう。



たしなむ程度は○ですが、健康を害するほどの**大酒飲み**は認知症の要因となります。お酒はほどほどに。



ポジティブシンキングや若々しい気持ちでありましょう。**精神的な疲労やストレス**は極力抱えないように。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/