

健康的な生活のための7つの自然な習慣



特別な保護区: saudenaturalglobal.com.br

体、心、そして精神のためのシンプルで普遍的な実践

はじめに

より活力とバランス、そして目的を持って生きましょう。「自然な習慣」とは、私たちの生物学的な設計に沿ったものです。本物の食事、睡眠、運動、コミュニティ、呼吸など。小さな変化が積み重なり、時間をかけて積み重なっていきます。

習慣1 - バランスの取れた栄養加工されていない、または最小限の加工しかされていない食品（果物、野菜、全粒穀物、豆類、種子、ナッツ類）を優先します。過度に加工された食品、精製糖、トランス脂肪酸、過剰な塩分を控えます。

健康的な脂肪（エクストラバージンオリーブオイル、ナッツ類、アボカドなど）とクリーンなタンパク質源を優先します。

持続可能な食生活は、健康、環境、そして経済性を重視します。

習慣2 – 意識的な水分補給

一日を通してこまめに水分を摂りましょう。まずは1日1.5～3リットルから始め、気候、活動量、個人のニーズに合わせて調整しましょう。

砂糖入り飲料、炭酸飲料、高カロリー飲料は避けましょう。

適切な水分補給は、消化、循環、解毒、体温調節をサポートします。

習慣3 – 毎日の運動

継続して体を動かす：ウォーキング、階段、筋力トレーニング、ストレッチ

最低限の推奨：週150分程度の中強度運動

座りっぱなしの生活を打破する：立ち上がる、歩く、休憩中に軽い体操をする

たとえば、神奈川県川崎市麻生区では「公園 de 健康づくり 健康ウォーキング&体操」という、予約不要で2km程度のウォーキングと健康体操を公園で実施する無料プログラムがあります。city.kawasaki.jp

このような地域の無料プログラムを活用すれば、誰でも“運動を習慣化するきっかけ”になります。

また、東京都世田谷区には 駒澤オリンピック公園（Komazawa Olympic Park）という広大な運動公園があり、ランニングコース、広場、トラックなどが整備されていて、住民が自由に利用できる運動場として人気です。

zh.wikipedia.org

さらに、船橋市では「身近な公園での健康づくり事業」として、ラジオ体操や3Q体操、気功・太極拳などを公園で実施し、手軽に運動習慣を育む取り組みが行われています。

city.funabashi.lg.jp

習慣4 - 呼吸とリラクゼーション
マインドフルな呼吸法（例：横隔膜呼吸、4-7-8呼吸）を実践しましょう。

休憩、瞑想、軽いストレッチを取り入れて緊張を和らげましょう。
リラクゼーションは副交感神経系を活性化し、回復と精神的な明晰さを促します。

習慣5 – 回復力のある睡眠

規則的な睡眠スケジュール（就寝時間と起床時間）。

環境を最適化：暗く、涼しく、光は控えめに、画面を見る時間は最小限に。

就寝前の過度な画面使用は避けましょう。

質の高い睡眠は、身体の回復、精神の健康、そしてホルモンバランスにとって非常に重要です。

習慣6 – 社会的なつながりと目的意識

健全な人間関係（家族、友人、地域社会）を育む。

意義のある、あるいは目的のある活動（人助け、学習、創造）に取り組む。

目的意識とつながりは、レジリエンス（回復力）と精神的な健康を高める。

習慣7 – マインドフルネスとストレスマネジメント

マインドフルネス、ジャーナリング、自己認識テクニックを実践しましょう。

ストレスの原因を特定し、マインドフルな休憩、境界線、自己への思いやりといった小さな習慣を取り入れましょう。

慢性的なストレスは、免疫機能、睡眠、消化、そして多くのシステムに悪影響を及ぼします。

結論 / 30日間プラン

各習慣を徐々に取り入れるための、毎週のマイクロゴール。

習慣トラッカーと振り返りジャーナリング。

励ましの言葉：「たった1ヶ月続けるだけでも効果があります。」

追加リソース / 参考文献

健康的な食事ガイド（例：政府機関 / 公衆衛生機関）。

関連団体、書籍、科学論文。

瞑想アプリ、習慣トラッカー、コミュニティグループ。

**黄金期を快適にお過ごしいただける
ナチュラルな製品を取り揃えて
おります。ぜひご覧ください：
saudenaturalglobal.com.br**

**健康に関するPDFをお読みいただき、
誠にありがとうございます。**