

佳作 健康的なライフスタイル



エム ハキキ

M HAKIKI

国籍

職種

実習実施者

監理団体

インドネシア

非加熱性水産加工食品製造業

長庄水産株式会社

公益社団法人日本・インド

ネシア経済協力事業協会

私はよく、健康について考えます。その理由は、私の食生活はあまり良くないからです。私は毎日健康的とはいえない食べ物をよく食べます。それは揚げ物です。そういう油っこい食べ物を食べると太ります。病気にもなります。そこで私は、健康について、いろいろ調べてみました。

健康的なライフスタイルを実践するのは非常に簡単です。人々の努力によって健康は保てるとありました。健康的なライフスタイルを送るには、栄養価の高い食品を食べ、定期的に運動し、十分な休息をとることで実現できるといいます。私達の多くは、健康的なライフスタイルを実践すると、不便な生活パターンになってしまふと考えるかもしれません。しかし、真実は違いました。

食べ物は、健康的な生活を送るために大事な要素の一つです。低糖質など栄養豊富な食品を食べることで、食物繊維やビタミンが豊富な食事に置き換えられるようです。高栄養価の食品は、身体の健康にとって有効です。脂肪分の多い食品や防腐剤を含んだ食品は体に害を及ぼ

す可能性があるため、避けたほうが良いとありました。

次に、運動についてです。日常的な運動は若い年齢の人だけのものではありません。スポーツは疲れるものと思っている人がいるかもしれません。まずは、朝起きた後のウォーミングアップや、家の周りをジョギングするなどの小さな運動から始めるのも良いそうです。家族や友人と一緒に運動すれば、より楽しい時間になるでしょう。

続いて、十分な休息についてです。これは、健康的なライフスタイルを送るためには重要です。睡眠について考えてみます。

十分な睡眠がとれないと、病気になる可能性が高まります。しかしながら、過度の睡眠は有害です。研究によると、八時間以上の睡眠は、人間の集中力を低下させる可能性があるそうです。

さらに、水をたくさん飲むことと、定期的に歯磨きすることも大切なこととありました。なぜなら、口腔衛生は私たちの健康と密接に関係しているからです。良好に保つようにしましょう。

最後に、前向きな思考についてです。ポジティブシンキングは、身体的な健康だけでなく、免疫システムの構築など、人の全体的な健康状態に影響を及ぼすそうです。免疫システムが良好であると、潜在能力、熱意、決意といった自信が生まれるようです。寿命を延ばすことにもつながるとありました。

そして、うまくいけば、コロナはすぐに収束するともありました。健康のために、私は最善を尽くしたいです。

毎日、体に良いものを摂取し、健康のために今後もいろいろ勉強しようと思います。