



忙しい時期の健康管理ポイント

忙しい時はふだんよりも健康管理が行き届かず、心身の健康バランスが崩れてしまうことも。時間がないからこそ、できそうなところから対策し、心身の健康を守っていきましょう！

『忙しい時こそ食事は大切に』

- ☐ 朝・昼・夕3食食べる
- ☐ コンビニ等で食事を購入する場合は
主食の重ね食いをやめ、サラダやおひたしなどの野菜の一品を追加する
- ☐ 外食時は栄養バランスが整う定食スタイルを選ぶ
- ☐ 夕食が遅くなる時は、夕方の空腹を感じる時間帯にお菓子ではなく、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後たんぱく質や野菜中心のメニューをとる（夕食を2回に分ける）



『運動はスキマ時間に』

- ☐ 通勤時や会社等でエレベーターは使わず積極的に階段を使う
- ☐ 通常徒歩10分のところを7分で歩く、歩幅を大きくする（運動量や筋力アップに）
- ☐ 座り続ける時間を少なく、1時間に1回は席を立ってストレッチをする



『睡眠の質を上げる』

- ☐ 寝る直前のブルーライトを生じる液晶画面（PC、スマートフォン等）の使用、
寝酒、喫煙は控える
- ☐ カフェインを含む飲料（栄養ドリンク、コーヒー、お茶等）は16時以降は控える
- ☐ 入浴で深部体温を上げる（38度前後のぬるま湯がお勧めです）
- ☐ 呼吸法やストレッチで心身のリラックスをはかる



できそうなことはありましたか？
取り組めそうなことを選んで✓をしてみましょう！

その他の健康情報は
こちらから▼

