



健康づくり支援室だより

2021年 夏号

ちょっとだけ…



出勤時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていないですか？

朝ごはんは1日の活動の元です。焦って家を出ると、事故の危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、仕事に集中できないなど、心にも体にも影響が出てきます。ゆっくり寝て一日の疲れをとりましょう。

ちょっとだけ…



その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？



ちょっとだけ…



食事や間食をダラダラ食べていると、思ったより多く食べてしまい、気付けば体重増加に。さらに揚げ物、スナック菓子や甘いお菓子を食べ過ぎると中性脂肪や悪玉コレステロール増加の原因になります。

寝る前までお酒を飲む習慣があると、就寝後も内臓が休まりません。熟睡できなくなり、疲労の原因になります。また、夜は代謝が悪くなるので太りやすく、脂肪肝などのアルコール性肝疾患になりやすくなります。

ちょっとだけ…





健診を
きっかけに

生活習慣を見直しましょう

「ちょっとだけ」と思って続けている癖が、生活習慣病の原因になる場合もあります。
「ちょっとだけ」は健康的な習慣に有効利用しましょう。徐々に生活が改善していきます。

もうちょっと
歩いてみよう



歩くことで血流が良くなり体力もアップします。
ウイルスに負けない免疫力がってきます。

もうちょっと
水分を摂ろう



水分補給は身体機能を維持するためにとっても大切です。
こまめに飲む習慣をつけましょう。熱中症予防にも。

もうちょっと
野菜を食べよう



野菜に含まれているカリウムや食物繊維、抗酸化ビタミンは
生活習慣病予防に効果があると明らかにされています。



もうちょっと
よく噛んでみよう

よく噛むことによって消化が促進され
内臓の負担を和らげます。
また、満腹感が得られて
食べすぎを防ぎます。

ストレッチで身体の可動域が広がると
基礎代謝が上がり太りにくくなります。
リラックス効果があります。



もうちょっと
体を動かそう

