



健康づくりのための生活習慣

就職や転職、異動などで生活環境が変化すると、体調を崩しやすくなったり、メンタルに不調をきたしたりするケースが多くなります。特に若い世代は影響を受けやすいので、積極的に「セルフケア」を実践して心身の健康を保つように心がけましょう。

バランスのよい食事で適正体重を保ちましょう

食事は、**主食**（米やパンなどの炭水化物）、**主菜**（肉や魚、卵など）、**副菜**（野菜、海藻類など）をバランスよくとることが大切で、お菓子やスナックなどの間食は控えめに。肥満は生活習慣病の温床ですが、やせすぎも健康を害する可能性が高いので、適正体重（BMI値）を保つようにしましょう。

$$\text{BMI(体格指数)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

※BMI値が18.5～24.9の範囲内であれば、死亡リスクが低いというデータがあります。

朝食をしっかりとって、元気はつらつ

若い世代では、毎日朝食をとらない人の割合が高いとの調査結果があります。しかし、朝食には生活リズムを整えて集中力を高めたり、血圧の上昇を防いだりするなどの効果もあるので、簡単なものでも毎日食べるようにすることが大切です。



《朝食を上手にとるためのひと工夫》

常備菜などを つくり置きしておく

週末に数日分の常備菜をつくって保管しておけば、手間をかけずに食べられます。



具たくさんのみそ汁や スープで

一品で多くの食材をとることができ、下準備しておけば温めるだけでOKです。



果物や 乳製品などを活用

時間がないときは、バナナやヨーグルトなど調理不要の食品を活用しましょう。



「睡眠休養感」が得られる 生活環境を

睡眠は一日の疲労やストレスを取り除き、毎日を元気に過ごすための大切な要因です。適正な睡眠時間には個人差がありますが6時間以上を目安にし、**睡眠休養感***を得られるような生活環境を整えましょう。

*睡眠休養感とは、朝目覚めたときの「休まった感覚」のこと。

- 寝室の照明はできるだけ暗くする
- 就寝前は、リラックスできる環境を
- スマホを寝室に持ち込まない
- 就寝直前の食事は避ける



適度な運動習慣を 身につけましょう

運動には生活習慣病の予防をはじめ、免疫力を高めて感染症を防いだり、ストレスを解消したりする効果があるので、日頃から運動習慣を身につけることも大切です。時間がないという人も、まずは今までより10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

- 駅やオフィス、商業施設等では階段を積極的に利用する
- 車は目的の場所からできるだけ遠くに駐車する
- デスクワークの合い間にイスに座ったまま体を屈伸させる
- 掃除機をかけながら体を左右に動かす

