







どけんぽ

健康支援室だより

令和3年度の全国土木の健康診断結果によると、**就寝前に夕食を食べる人が3人に1人（37%）、朝食抜きの人が5人に1人（21%）**です。東北地区のBMI25以上は44.1%で全国より高く、約半数の人が肥満ですので、今の食事を見直す必要がありそうです。上手に間食を取り入れることで、今より健康な体をつくっていきませんか？

（日本肥満学会の定めた基準ではBMI25以上が「肥満」）

間食をすることで健康なからだをつくらう

<p>1</p>  <p>なんだか最近 疲れやすいし 元気が出ないよ</p>	<p>2</p>  <p>食事は三食 食べて いるんですか？</p>	<p>3</p> <table border="1"> <tr> <th>朝食（7時）</th> <th>昼食（12時）</th> <th>夕食（20時）</th> </tr> <tr> <td>菓子パン</td> <td>お茶 おにぎり2個</td> <td>牛丼 ビール1本 缶酎ハイ1本</td> </tr> </table> <p>食べてるんだけどな～</p> 	朝食（7時）	昼食（12時）	夕食（20時）	菓子パン	お茶 おにぎり2個	牛丼 ビール1本 缶酎ハイ1本
朝食（7時）	昼食（12時）	夕食（20時）						
菓子パン	お茶 おにぎり2個	牛丼 ビール1本 缶酎ハイ1本						
<p>4</p> <p>食事だけじゃ栄養が不足ですね</p>  <p>炭水化物がメインで体を丈夫にするたんぱく質や 体調を良くする野菜や果物が足りていませんね。 そんな時は、10時や3時の間食にヨーグルトやチーズ やアーモンド、バナナなどを食べると良いですよ。</p>		<p>5</p> <p>ヨーグルト、ナッツ、バナナ</p>  <p>よし、間食を してもっと 元気になるぞ！</p> 						

「おやつ」じゃなく、「軽食」にチェンジ

食事と食事の間に栄養を補う

朝食の代わりに 欠食 ~~X~~
欠食しないでまず食べる



栄養を補充する
目的で食べよう



残業のときに
夕食の一部を先に食べる



帰りの車で
お菓子やパンじゃないもの



乳製品やナッツ
野菜、果物
がおすすめ

卵やチキン、魚肉
ソーセージや大豆バー
などのたんぱく質
がおすすめ

お風呂の後に
アイスやスナック菓子じゃないもの



間食のおすすめポイント

***間食はドカ食いを防いで肥満予防に**
空腹時間が長くなると、甘いものが無性に欲しくなったり、食事でドカ食いしたりになりがち。空腹を間食で補うことで食欲を抑えることができます。



***食事だけでは不十分な栄養を補える**
食事で不足しがちなたんぱく質や食物繊維、カルシウム。不足が続くと、疲労や不調、太りやすいなどの原因に。間食は手軽な栄養補給のチャンス。有効活用しましょう。

***たんぱく質を食べて脂肪を溜めにくい体に**
炭水化物に偏りがちな食事の人は、たんぱく質を摂ることで代謝が上がります。実は、メロンパンやチョコパンよりカツサンドやソーセージロールを選んだほうが腹持ちもよく、血糖値も上がりにくく結果的には太りにくいのです。

***甘いものはお昼から16時までなら大丈夫**

「甘いもの」を食べると幸福感を感じるホルモンが幸せ~~~~♡
出るのですが食べ過ぎちゃいますが、昼食後から夕方時間帯は、代謝が良い時間帯なので食べても大丈夫。「200kcalまで」を目安に選びましょう。



今回は、福島県郡山市 **有限会社津建設 様** の取り組みをご紹介します

“健康経営優良法人2023” 7年連続認定されている事業所様です！！



当社は、大手舗装会社の専属下請けとして営んでおります。働き手が年々減少するなか、従業員の確保と、全員が健康で長く働ける職場環境づくりのために、「ヘルスアップチャレンジ」宣言し、仙台健康支援室のご協力を仰ぎながら、2017年から7年連続で「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」の認定を受けております。健康増進においては、喫煙率が他社に比べて極めて高いため、個別に指導をし、禁煙グッズや禁煙外来受診費用等の助成を行うなど、喫煙率を低下させる取り組みを行っております。

また、健康診断の際には、健康支援室の管理栄養士に立ち会っていただき、栄養指導やベジチェックで野菜摂取量を測定してもらいました。ほとんどの社員が野菜不足を実感し、食生活の改善に努めるきっかけとなっています。高齢者や夜間作業者等には年2回の健康診断を実施し、結果による事後指導や特定保健指導を受けてもらうことで生活習慣を見直す機会としています。コロナ禍で休止していた社内イベントも、今年はビール園で実施予定です。今後も従業員の健康増進を第一に考え、健康管理に努めるとともに、元気で働ける職場環境づくりに取り組んでまいります。

夏の疲れは早めに回復！

夏の暑さで「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわかない」など不調が出る前に、生活の中で工夫してみよう

生活リズムを整える

生活リズムを一定にすると、自律神経のバランスが整います。

適度な運動を心がける

エレベーターではなく階段を使う、休憩時間に歩く、テレビを見ながら軽いストレッチや筋トレをするなどこまめに動くことで、自律神経が整い、睡眠の質向上の効果もあります。



冷房で身体を冷やさない

急激な温度変化が1日に何度もあると、体温調節のために神経が過剰に働き、疲れる原因になります。



栄養バランスの良い食事を心がける

欠食せず、疲労回復に必要なたんぱく質や野菜を意識して食べます。不足は間食で補いましょう。

入浴時は湯船に浸かる

就寝1時間ほど前に湯船に浸かると、眠りにつく頃には深部体温がスムーズに下がって睡眠の質が向上します。



睡眠をしっかり取る

夜間に十分眠れなかった場合は、15分ほどの短い昼寝も疲労回復に効果があります。

疲労回復のおすすめメニュー

【コンビニでも】



豚肉や大豆製品、酢や梅干し、ニラやネギがおすすめ



サラダチキン、ゆで卵、豆乳、オレンジジュース、梅や納豆握り



豚しゃぶサラダ



生姜焼き



枝豆



豆腐



もずく酢



レバニラ炒め



タコの酢の物



第1回

心地よく体を動かして、体も心も元気に！

～「運動不足」が私たちの命を脅かす？～



運動不足は、消費エネルギーが少ないため肥満になりやすく、その影響で高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの病気を引き起こします。さらに筋力低下、筋肉量減少、あるいは関節可動域が狭くなり運動器疾患を起こします。その影響は膝や腰など関節の痛み、行動範囲の制限、骨折しやすくなるといった形で現れ、さらなる運動不足となる悪循環に…。運動不足で元気を損なうことがないように、今日から心地よく体を動かしてみませんか。

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

ここから始めよう！心地良い運動習慣

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



【+10 (プラステン)】

今より10分多く体を動かす

+10は「死亡リスク2.8%」「生活習慣病発症3.6%」

「がん発症3.6%」低下させます。また+10を1年間継続すると「体重が1～2kg減る」という効果も期待できます。

【BK30 (ブレイクサーティー)】

座りっぱなしをやめて、30分ごとに3分程度立ち上がる

1日8時間以上座っている人は、3時間未満の人と比べて、死亡リスクが1.2倍に！



おすすめ体操

お気に入りの

「ご当地体操」をみつけよう

