

健康News

安心をお届けします!

1月号



Withコロナにおける入眠対策

日本は他の国と比較して、睡眠時間が短いと言われております^{*1}が、コロナ禍により、テレワークの実施や外出自粛で家にいる時間が多くなったことで、近年は増加していると報告されています^{*2}。

睡眠時間が増加している一方で、身体を動かす機会が減ったり、就寝・起床時間が不規則になることで、生活リズムに変化が出てきています^{*2}。実は、この生活リズムの変化が、睡眠の質を低下させていると言われております。健康のためには、睡眠時間の確保だけでなく、睡眠の質の改善も重要です。

この機会に、睡眠の質を改善する方法を確認してみましょう!

※1.経済協力開発機構 2014 ※2.ウーマンウェルネス研究会 調査 2020

睡眠の質が低下することによって、考えられる健康への悪影響

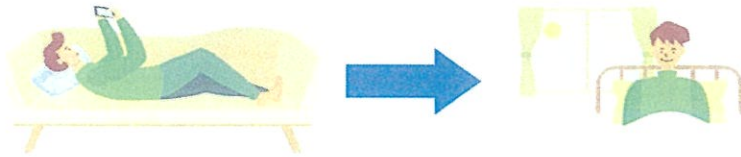
- ・免疫機能低下
- ・肥満
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・心血管疾患
- ・メンタルヘルス悪化
- ・死亡リスクの増加
- 等

新型コロナウイルスで生活や働き方が変化...

自身の生活や働き方にあわせた、睡眠の質の改善に取り組みましょう!

<遅寝・遅起きになった>

夜遅くまで起きてスマートフォンやテレビを見て、朝起きる時間が不規則になっている



夜は早めに寝て、毎朝決まった時間に起きることが大切です。生活リズムを整えましょう

<身体を動かす機会が減った>

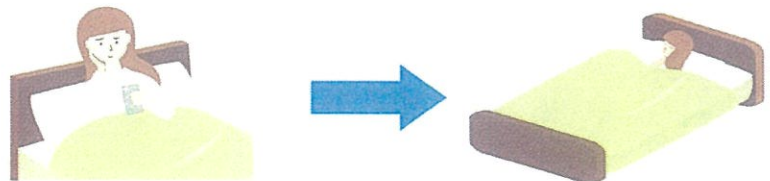
家にいる時間が多くなり、立つことが少なくなっていて、座っている時間が増えた



身体活動量が多くなると、睡眠の質が高まります。座っている時間を減らして、まずは立って動く時間を増やしましょう。余裕があれば、運動も実践しましょう

<スマートフォンやパソコンを見る時間が増えた>

就寝前についついスマートフォンを見ちゃう



就寝前は液晶画面を見ないで、ストレッチをしたり、音楽を聴くなど、リラックスして布団にはいりましょう

忙しいときのコンビニ活用術!



健康のために「バランスのよい食事」を心がけないといけないことはわかっているけれど、仕事が忙しくて食事に時間をかけられない方も多いのではないのでしょうか。

忙しいときに陥りがちな食事

忙しいと、おにぎり・菓子パン・麺類等、手軽に食べられるものや、丼もの・カレー・ラーメン・パスタといったメニューを選びがちです。



ごはん・パン・麺等の「主食」中心になると食事のバランスが偏ってしまいます。また、食べやすいものが多いため、早食いの要因に。エネルギーや脂質の高い食品の場合は上手くメニューを選ばないと、肥満につながってしまいます。

コンビニ活用の鍵は「チェック & チョイス」

主食だけの食事にならないように、「おかず(主菜・副菜)」のあるメニューを心がけてみましょう。

主菜: 肉、魚、卵、大豆製品を主材料とした料理

副菜: 野菜、いも、きのこ、海藻、豆類(大豆を除く)等を主材料とした料理

メニュー選びのポイント

まずは「おかず(主菜・副菜)」を増やしてバランス改善

① 具の量をチェック!



② 野菜の量をチェック!



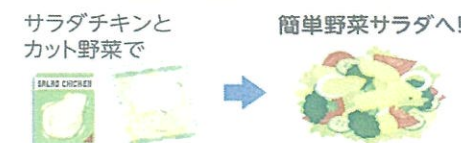
具や野菜の量を
チェック
噛みごたえのある
「おかず」を選ぶと
早食いの防止にもなり
GOOD!



さらに 油脂をおさえてカロリーダウン



ちょっとアレンジ



TOPICS メタボ対策のお助けアイテム

近年は、低糖質パン等、健康志向に配慮した商品も数多く販売されています。体重や生活習慣病が気になる方は、取り入れてみるのもおすすめです。



コンビニ食を賢く選んで、栄養バランスよく健康的に食べましょう!