

おっしょい！！健康情報

(令和8年5月)

『新入社員の健康づくり ～規則正しい生活をしよう～』

4月の緊張感が少し和らぐ一方で、疲れや生活リズムの乱れが出やすい時期ではないでしょうか。保健師「ソボちゃん」です。

今回は新たな生活の中で心掛けていただきたいことをお届けします。

☆規則正しい生活を心がけましょう☆

学生の生活リズムと社会人の生活リズムは大きく異なり、社会的な責任が発生し、規則正しさや、継続をすることが必要になります。

新入社員は、慣れない環境への適応・夜型の生活から朝型の生活への移行・親元を離れ初めての一人暮らし・食生活の乱れなどから心身の不調を起こしやすいです。

そこで今回は、特に注意が必要な食生活の乱れや睡眠不足についてお話しします。

◇まずは基本！「食事の栄養バランス」について

① 朝食を食べましょう

これまで朝食の習慣がなかった人、作る時間がない人は調理いらずの簡単メニューでパワーアップしましょう。たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」などお金も時間もかけず、エネルギーやカルシウム、タンパク質を摂取できるメニューもあります。家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って仕事場で食べるのもアリ。無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。

② 意識的に野菜を食べましょう

外食や中食（家庭外で調理された食品を購入し自宅や職場でそのまま食べること。弁当、惣菜、デリバリーなど）では野菜が不足しがちです。色の薄い野菜と

濃い野菜を食べましょう。食べる部位（葉、実、根など）が異なる野菜を組み合わせるのも選び方のポイントです。

③ 夜遅くの食事は注意が必要です

仕事が忙しくて夕食が夜遅くなってしまう場合などは、夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にもなります。

④ 体重を測定しましょう

体重の増減はエネルギーの摂取量と消費のバランスの目安です。エネルギーは取りすぎも取らなさすぎも問題です。

18～49歳の目標とするBMI（※）の範囲は、18.5～24.9です。体重を測定し自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

※BMI＝体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）

◇良い睡眠のために

① 休日の寝だめはNGです！

休日に長く眠る「寝だめ」の習慣を持つ人が働く世代には少なくありません。しかし、休日に寝だめをすることで、就寝、起床の時刻に平日と休日とでずれが生じます。これはソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）と呼ばれ、平日と休日を行き来する度に体内時計が乱れるという代償が伴います。

体内時計が乱れると、注意力の低下・記憶力、学習力の低下・代謝機能の低下・免疫力の低下・気分障害のリスク増加・生活習慣病のリスク増加などが報告されています。（最低6時間の睡眠時間を確保している場合は、1時間程度の寝だめはOKです。ただ、2時間以上の寝だめは避けましょう）

休日の「寝だめ」の習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。まずは平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります。

② 睡眠の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは「光・温度・音」です。良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。

特にスマートフォンの使用は控えましょう。睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう。寝室にスマホなどを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどの習慣化が重要です。

より良い睡眠のためには適度な運動習慣を身につけ、朝食を抜かず、寝る直前の食事は控えましょう。さらには嗜好品とのつきあい方を見直し、カフェイン、飲酒、喫煙も控えめにしましょう。

【引用・参考文献・資料】

農林水産省 HP ちょうどよいバランスの食生活

日本人の食事摂取基準（2025年版）

厚生労働省 HP 良い目覚めは良い眠りから