

おっしょい！！健康情報
(令和7年4月)

～新入社員が気を付けること～

新年度がスタートして新社会人になる方、春から始まる新しい生活に期待が膨らむ毎日をお過ごしかと思います。新しい生活環境になる際に気を付けていただきたいこと、生活リズムの維持について、特に食事と睡眠について話していきます。保健師『つばき』です。

☆食事について

生活習慣に大きな影響を与える食生活。食事はできるだけ同じ時間に食べるように心がけましょう。食事回数が少なくなることにより太りやすくなります。また、朝は脳の働きに必要な血液中のブドウ糖が少なくなっています。朝の能率をアップさせるために少量でも食事を摂りましょう。

残業などで夕食時間が遅いとき、寝る前に食べると吸収されやすく、睡眠中はエネルギーの消費が少ないため太りやすくなります。

日常的にスポーツ飲料やジュースを飲む方も多いのではないのでしょうか？

スポーツ飲料（500ml）には30g以上（スティックシュガー11本以上）、甘い缶コーヒーやジュース類には20g以上の砂糖が入っています。毎日飲んでいると肥満や高血糖等を招く恐れがあります。糖分が少ないものや、低カロリーのものなど表示を見て選びましょう。缶コーヒーの場合、ブラックならカロリーも砂糖もほとんどゼロ、微糖なら3g程度になります。

また、バランスのよい食事を心がけましょう。「主食・主菜・副菜」3つの皿をそろえるとバランスの良い食事ができます。主食はエネルギー源として体温や力の基になります。主菜は血や肉、骨や歯を作り代謝を促進し、抵抗力増進の働きをします。副菜は身体の調子を整えます。皮膚粘膜の保護や風邪の予防、ストレスの緩和などに役立ちます。毎食「主食・主菜・副菜」を意識したメニューと朝や昼に乳製品と果物を適度にとることも大切です。

☆睡眠について

睡眠は重要な休養行動の1つです。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

睡眠不足は、肥満、メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。

睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

★質の良い睡眠のためにできることから始めてみましょう★

- ①規則正しい起床時刻を心掛ける。（休日に夜更かし、朝寝坊をしない）
- ②起床時から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる。
- ③朝食はしっかり摂る。
- ④日中は積極的に身体を動かす。
- ⑤夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙を控える。
- ⑥夜間のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避ける。
- ⑦就寝間際の夕食、夜食は控える。
- ⑧寝室はなるべく暗く心地の良い温度にする。

☆睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は専門家に相談する。

自分自身の生活リズムを整えることは自己管理ができる第一歩。社会人として勤めていくうえでも大切なことです。まずはできることから取り組んで、正しい習慣を身に付けていきましょう。

※参考文献：厚生労働省 Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド） 成人版
Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド） こども版
Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド） 高齢者版