

～働くあなたへ～

新しい生活様式で 新しい健康習慣を

新しい生活様式となり、外出自粛や在宅勤務の機会が増え、食事内容や身体活動量が変化して、体重が増えたり、体が重く感じたりしていませんか？この機会に生活リズムや食生活などを見直して、心も体も元気になる生活習慣にチャレンジしましょう。

1 1日3回の食事 で健やかな生活リズムを！

在宅勤務になることで生活リズムが変わり、朝食を食べなくなったり間食が増えたりする方が増加しているようです。食習慣の乱れは生活習慣病につながります。まずは、**1日3回時間を決めて食事をしましょう。**

朝食	昼食	夕食	間食・夜食
朝食をとると、体温が上がり、体が活動できる状態になります。朝から活動できると生活リズムが整います。	午後の活動の活力になります。炭水化物に偏りがちなので、野菜ジュースやヨーグルトなどをプラスすると良いでしょう。	1日の締めくくりの食事です。朝食や昼食で足りなかった食品を取り入れましょう。	午後8時以降の飲食は血糖値が上がりやすく、体重増加につながります。特にお菓子や甘い飲み物は控えましょう。

2 賢く手軽に “3つの器” を揃えましょう

外出を控えている時は、家にあるもので簡単に済ませてしまうことが多く、炭水化物に偏りがちです。「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」の“**3つの器**”を揃えて、バランスの良い食事を目指しましょう！



テイクアウトの時は
→品数の多い、栄養バランスがとれたものを選びましょう。
【例】幕の内弁当

デリバリーの時は
→不足する食品(野菜・果物など)を自宅で足しましょう。
【例】カット野菜や冷凍野菜

加工食品の時は
→インスタント食品、冷凍食品などは栄養成分表示を確認し、不足する栄養を含む食品を足しましょう。



3 スキマ時間 に上手に運動！

在宅勤務や外出自粛中は体を動かす機会が減ります。身体活動が減ったまま、いつもと同じ食事を続けると体重増加につながります。また、運動不足は筋力の低下を招き、体力低下につながります。仕事や家事の合間に体を動かしましょう。テレビやインターネットの動画を利用するのもおすすめです。
1日60分が目安です。ちょっとずつの積み重ねでも効果が得られます！

<p>仕事前(10分) 体操など</p> 	<p><おすすめサイト></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ラジオ体操(NHK) ○生活アクティブ体操 (健康・体力づくり事業財団) ○とちまるくん体操(栃木県) ○健康体操さの(佐野市) ○小山市民元気あっぷ体操(小山市)
<p>仕事中(10分) ストレッチ・筋トレなど</p> 	<p><おすすめサイト></p> <ul style="list-style-type: none"> ○成人を対象とした運動プログラム(厚生労働省) ○ロコトレ(ロコモONLINE) ○簡単エクササイズのおすすめ(スポーツ庁) ○おうちの中で、手軽にできる!ながらでできる!? スポーツメニュー(スポーツ庁)
<p>昼休み(20分) ウォーキングなど</p>  <p>飛沫を避ける人との間隔距離の目安は、歩く場合は5m、走る場合は10mです。</p>	<p><おすすめサイト></p> <ul style="list-style-type: none"> ○とちまる健康ポイント(栃木県) ○歩く時のポイント(厚生労働省) ○歩くことでプラスされる幸せ～歩く効能～(You Yubeスポーツ庁) ○ウォーキングの効果と方法(健康長寿ネット)
<p>仕事後(20分) 筋トレ・ヨガなど</p> 	<p><おすすめサイト></p> <ul style="list-style-type: none"> ○同志社大学スポーツ医科学研究センター You Yube(日本運動疫学会推薦) ○みんなで筋肉体操(NHK) ○筋肉元気体操(NHK) ○J-STARプロジェクト(スポーツ庁)

4 お酒・たばこ を見直そう！

お酒



家飲みやリモート飲み会で、飲酒量が増えていませんか？
 飲む日と飲まない日のメリハリをつけて、週に2日は休肝日を設けましょう。

休肝日



お酒の1日の適量は、ビールだと500ml 1缶です。

たばこ



百害あって一利無し!家族の喫煙により子どもの喘息などのリスクが増加します。家族の健康を守るためにも禁煙しましょう。

禁煙外来や、市販の医薬品を使うのも効果的な方法です。

