

# 食とけんこう

WITH

## コロナ時代の健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、不要不急の外出を控える方も多いと思われまふ。今後も新型コロナウイルス感染症と長期的に向き合う上で、巣ごもり生活をする機会が増えていくことが予想されます。そこで、ご自宅で長時間過ごす際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけまふ。

### 生活サイクル #体内時計を整えよう #オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、在宅ワーク等の際は通勤できていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

#### □体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



#### □オン・オフを切り替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。



#### □朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。

### メンタルヘルス #コロナうつ対策 #情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫まふ。

#### □家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎家族との衝突が増えたら一人の時間を作る。
- ◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



#### □過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

出典/共済通信サークル10月号 生活習慣をアップデート!より

発行・編集 稲城市保健センター稲城市百村112-1 電話378-3421

URL: [https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/tayori.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html)



## 食生活 #コロナ太り対策 #自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

### □副菜で栄養バランスを整える

- ◎サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

### □自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



### 【免疫力を高めるために】

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

### 【摂りたい栄養素を多く含む食材】

- ・食物繊維（海藻、野菜、果物など）
- ・乳酸菌（ヨーグルト、みそ、キムチなど）
- ・ビタミンA（レバー、緑黄色野菜、卵など）
- ・ビタミンC（果物、野菜、いも類など）
- ・たんぱく質（魚介類、肉、大豆製品など）



## 運動 #ストップ！メタボ #肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、椅子に座りっぱなしによる肩や腰の不調にも注意を。

### □運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと、最初は物足りないくらいのレベルから始める。

### □ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ストレッチを仕事の合間などに行う。



## 健康な食事づくり推進員募集しています！

食育に関心がある方、家族の健康を考えている方、  
子育て中の方、お仕事をされている方等々、大歓迎です。

興味のある方は説明会を開催しますので、ご参加ください。

**対象:**健康づくりに興味があり推進員として活動できる市民の方（男性可）  
**定員:**10人  
**申込:**保健センター  
(042-378-3421)に電話でお申込みください  
詳細は市ホームページをご覧ください。