

新年度がスタートしました！新しい環境の中では、生活リズムの乱れから、夜遅くに食事をしたり、朝食を食べなかったりと食生活が不規則になることがあります。しかし、不規則な食事は、私たちの体に様々な影響を及ぼしてしまう可能性があります。今回は、規則正しい食事についてお話したいと思います。

今月の  
HEALTHY 情報

# 規則正しい食事は健康の秘訣！

## ▼こんな毎日、送っていませんか？

- ・朝食を食べないことが多い
- ・夜遅くに夕食を食べる
- ・夜食を食べる習慣がある



## ▼不規則な食事を続けると…

### 一肥満一

夜遅い時間に食事をとると、余分なエネルギーが体脂肪として体内に蓄積されやすくなります。

### 一生活習慣病の発症一

不規則な食事は、糖を取り込むために必要なインスリンというホルモンを分泌する膵臓に負担がかかり、血糖コントロール不良につながります。

### 一集中力・効率の低下一

朝食を食べないと1日の活動のもとになるエネルギー源(ブドウ糖)が脳へ十分に送られず、集中力や能率の低下につながります。

## ▼規則正しい食事をするためには、

### まず生活リズムを整えましょう！

早寝早起きを心がけましょう！



朝ごはんをきちんと食べましょう！

寝る2時間前には食事はしない



## 食事のタイミングQ&A

### Q 残業のため、夕食の時間が夜遅くなってしまう。

A どうしても夕食が夜遅くなってしまうときは、夕方におにぎりやサンドイッチ等の軽食をとり、その分、家に帰ってからは食事を減らしましょう。帰宅後は、天ぷらやフライ等の脂肪の多い食事を避け、野菜やスープ等の軽い食事をとるなど、食事内容には気をつけましょう。

# ストレスチェックを受けよう！

新しい職場や人間関係の中での生活は、知らないうちにストレスが心と体にかかっています。平成 27 年 12 月からストレスチェック制度が始まりました。自分のストレスの状態をチェックして、ストレスをためすぎないようにしたり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防ぐことが大切です。



まずは「5分で行える職場のストレスチェック」  
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>)でご自身の  
ストレスをチェックしてみましょう



ひとりで悩まず、まずは相談を！！

- ・「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・サポートサイト（厚生労働省）  
<http://kokoro.mhlw.go.jp>
- ・みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- ・こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）  
0570-064-556
- ・各保健福祉事務所  
東讃保健福祉事務所：0879-29-8263、小豆総合事務所：0879-62-1373  
中讃保健福祉事務所：0877-24-9963、西讃保健福祉事務所：0875-25-2052

## お手軽野菜料理レシピ

### アスパラガスと海鮮の

### バターにんにく炒め

材 料 2 人分

アスパラガス	5 本
冷凍海鮮ミックス	100g
ニンニクチューブ	1cm
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
いりごま	少々

- ① 冷凍海鮮ミックスを解凍する。
- ② アスパラガスを斜めに切る。
- ③ バターとニンニクをフライパンに入れ、②と水分をとった海鮮ミックスを炒める。
- ④ ③にしょうゆ、塩を加えて、さらに炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け、最後にいりごまを振ったら出来上がり。



ニンニクの風味が食欲をそそります！  
レモンをかけるとさっぱり食べられます。  
キャベツや玉ねぎを加えても美味しいですよ。

