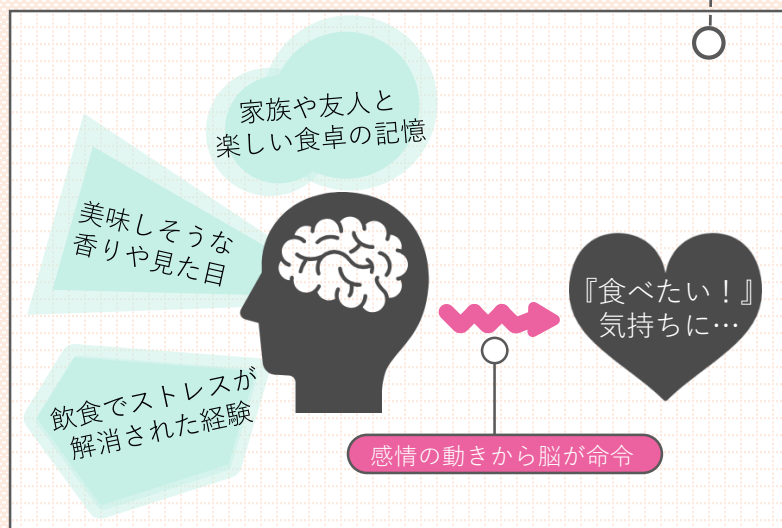


エモーショナルイーティング ってなに？

感情が欲する衝動的な
食行動のこと。



満腹なのに情性で食べてしまう、飲食でストレス解消をしてしまう、『ながら食い』が多い...
これらは**エモーショナルイーティング**が関係している
可能性があります。

食べたい！を コントロール する方法

エモーショナルイーティングはいろいろな方法でコントロールできます。
できることからチャレンジしてみましょう！

事前に
準備しましょう！

予防編

- ☐ 欠食を避け、3食バランスのよい食事をする
- ☐ よく噛んで食べる
- ☐ 良質な睡眠をとる
(良質な睡眠は食欲促進ホルモンを抑え、食欲抑制ホルモンを活発化)
- ☐ 食事が済んだらすぐに片付ける
- ☐ 食後すぐに歯磨きをする
- ☐ 冷蔵庫を開ける回数を減らすなど食べ物が目に入る機会を減らす
- ☐ お菓子の買い置きをしない
- ☐ 買う目的がない時にコンビニやスーパーなどに入らない
- ☐ 『食べる』以外のストレス発散方法を見つける

実践して
みましょう！
『食べたい』気持ちになった時

実践編

- ☐ 無糖の炭酸水を飲む
- ☐ ノンシュガーのガムを噛む
- ☐ ナッツや乳製品など3食で不足がちな栄養素を補う間食を少量摂る
- ☐ 両手を使う作業で『食べたい』気持ちを紛らわす(家事・読書・PC作業など)
- ☐ 食べたい気持ちになったら、まずは5分我慢できるか挑戦してみる
- ☐ 深呼吸で気持ちを落ち着かせる

運動の目安

秋と言えば…スポーツの秋ですね！運動には、生活習慣病のリスク低下やストレス解消、質の良い睡眠に繋がるなどたくさんのメリットがあります。

成人の推奨事項

※高齢の方は基準が異なります

01

運動をする

週に60分以上

息がはずみ汗をかく
程度以上の運動

運動をするときは
週2日から3日の
筋力トレーニングも
取り入れましょう！

02

身体活動をする

1日に60分以上

歩行又はそれと
同等以上の身体活動

1日8000歩以上の
身体活動量を
目指しましょう！

03

座位行動をへらす

こまめに立つ

座りっぱなしに注意！

30分から1時間に
1回は立ち上がるよう
意識しましょう！

運動をする際の目安としてぜひ参考にしてください。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

今よりも少しでも身体を動かすことが大切です

短い時間の積み重ねでも健康増進効果があることが報告されています。
まずはちいさなことから始めてみませんか？



01

電車やバスは立つ



02

一駅分歩く



03

階段を使う



04

朝晩スクワット
5分



05

出勤前に
ラジオ体操



06

立ち上がった
ついでに体操

*持病のある方は医師に確認をしてから実施するようにお願いします。

★快眠のために★

質の良い睡眠をとるために、以下ポイントを参考に、ぐっすり眠れる環境を整えていきましょう。

朝日を浴びる



就寝時間が変わっても**起床時間**は一定に。目覚めてから朝日を浴びると体内時計が整いやすくなります。

日中の仮眠は短時間で

15～20分の**短い仮眠**が作業効率UPに効果的。アイマスクや耳栓などを使用するのもおすすめです。



日中に体を動かす

できるだけ座っている時間を短くしたり、プラス10分多く動いたり、休みの日はウォーキングなどを。

強めの運動は就寝時間2時間前までに終わらせるのが良いとされています。



睡眠時間にとらわれない

長時間眠れば良いというわけでもありません。日中に支障があるかどうかの判断を目安に、**自分に合った睡眠時間**を確保しましょう。朝起きて眠れた感覚があればOK。

寝る前の時間はリラックス

自分に合ったリラックス方法を。

リラックスすることで副交感神経が優位になり体も休息モードに。

間接照明などで落ち着く空間づくりも◎

(例)



- ・40度前後のぬるま湯に浸かる
- ・蒸しタオルで目元を温める
- ・軽いストレッチをする
- ・ゆったりとした音楽を聴く

寝る前のNG習慣

◇ お酒

◇ カフェイン飲料やタバコ

◇ パソコンやスマートフォンなどの液晶画面



これらは覚醒作用が強く、交感神経が優位となり、眠りを浅くさせてしまいます。

特に寝酒を飲んでいる人は、アルコール依存症のリスクも高まります。

慢性的な不眠はうつ病の発症リスクを約2倍高めることが知られています。
眠る工夫をしてみても、1ヶ月以上の不眠が続く場合には、専門医に相談しましょう。