

# 快眠のために…

睡眠は、心身の健康と深く関わっており、健康の維持・増進に欠かせない休養活動です。

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。

尚、休日と平日の起床時間の差は1時間以内に抑えることも体内時計の乱れを防ぐポイントです。



## 推奨される睡眠時間

成人の睡眠時間は6時間以上確保できるようにすることが推奨されています。一方、なかなか寝付けないときはいったん寝床を離れ、眠気が訪れてから再び寝床に戻りましょう。

## 朝日と朝食で 体内時計をリセット

体内時計を整えるカギは朝日を浴びること、朝食をとることです。就寝時間が変わっても起床時間は一定にしましょう。

## 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利用して外部刺激を遮断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。

## 寝る前の時間はリラックス

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。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023

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不眠が続く場合には、医療機関を受診して相談しましょう。

# 1

## 主食・主菜・副菜のバランスが整ったメニューを選ぶ

例 パスタや丼ものの単品 → サラダや煮物など野菜の一皿を追加 定食や幕の内弁当へ

# 2

## 野菜の摂れるメニューを選ぶ

例 素うどん → おろしそばに

チャーシュー麺 → 野菜たっぷりタンメンに



※ 中食とは、お弁当や惣菜など、家庭外で調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。

# 3

## こってり系よりもあっさり系を選ぶ

カロリーは、揚>焼>生>蒸の順に高くなります。調理方法にも着目！

例 アジフライ → 刺身（まぐろの赤身） 約200kcal減

# 4

## 主食が多いものはカット

外食であれば、最初から少なめに注文 夜遅めのご飯は150g~200gに減らす

コンビニエンスストアやスーパーなどのお弁当や惣菜、  
外食店のデリバリーを利用する際も同様にコツを実践してみましょう！

栄養素やエネルギー量のバランスを調整しましょう。  
メニュー選びのコツを活かし、

また単品メニューでは野菜不足になりやすいことも。  
外食や中食では量が多く味付けが濃くなりがち。

# 飲みすぎ対策

春は歓迎会やゴールデンウィークなどの連休もあり、  
つつい楽しく飲みすぎてしまうことも。

飲みすぎによる体への影響を最小限に、楽しい時間をお過ごしてください。

## 飲酒はお食事やおつまみと一緒に

胃の中に食べ物があるとアルコールの吸収速度が落ち、  
血中アルコール濃度や血糖の上昇速度が緩やかになります。

## 別のラーメンやスイーツに注意

飲んだ後はラーメンや甘いスイーツが食べたくなるものですが、高脂肪・高塩分（糖分）で  
カロリーが高いものが多いので、特に飲酒後、寝る前の摂取はひかえていきましょう。

## アルコール度数が低いお酒を選ぶ

アルコール度数が高いサワーなどのいわゆる『ストロング系』は、特に長い時間飲む場合、  
飲みすぎによるアルコール依存症や様々な生活習慣病のリスクが高くなりお勧めできません。  
アルコール度数9%500ml缶の場合のアルコール量は、テキーラのショット4杯分！  
飲みすぎると非常に危険なため注意が必要です。



イベントや連休中の楽しい時間は、飲酒時間も長くなりがち。  
焼酎やウイスキーなどは普段よりも多めの水やお湯で割るなど  
体内に入るアルコール量を調整しましょう。

