



朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節になってきましたね。夏の疲れが出やすいのもこの時期です。今月のテーマは「疲労回復」についてです。食生活を整えて元気に過ごしましょう。

今月の担当は
管理栄養士
森村です。

まずはあなたの疲労度をチェック！

- からだが重い ○食欲がない ○いらいらする
- からだの調子が悪い ○集中力が続かない
- 眠れなかったり、目が覚める など・・・



あてはまるものがありましたか？毎日の生活での疲れやストレスが慢性的にたまってしまうと、このような症状が現れ心身ともにバランスが壊れてしまいます。

疲労に負けないからだをつくりましょう！

☆一番の改善方法は、「バランスのとれた食事と睡眠」！！

バランスのとれた食事とは、「必要な栄養素が十分に取れている」ということを意味しています。からだに必要な栄養素が不足してしまうと疲れが抜けにくくなるなど健康を損ねてしまいます。

量のバランス

- ・暴飲暴食をしない。
- ・好きな食べ物ばかりを食べない。
- ・よく噛んで腹八分で済ませます。

時間や回数のバランス

- ・時間や回数を決めて食べる。
- ・就寝前の過度の飲食は、良質な睡眠を妨げるため控える。

内容のバランス

- ・主食＋副菜＋主菜でバランスのとれた食事を心がける。

副菜

からだの調子を整える

主食

主要なエネルギー源



主菜

血や筋肉の元になる

☆運動・ストレッチなども取り入れて

腰を伸ばす



肩と背筋を伸ばす



デスクからイスを離して体を折り曲げ、両腕を伸ばす。両手はデスクの上に置き、1回あたり10～30秒を目安に静止する。1～3回程度行う。

太腿の後ろを伸ばす



勤務中でも
すぐに疲れを発散!
座ったままで
「アクティブ・レスト」