

新しい年を迎えて早1か月が過ぎようとしています。本年は、元日に地震発生という衝撃的な幕開けとなりました。弊社各位にて人的被害は無かったものの、ご自宅などが被災した方には、心よりお見舞い申し上げます。災害が発生すると、日常生活のありがたみが一層感じられますね。皆さんが今年1年も安全で健康でありますように、ご祈念申し上げます。

〈社内企画〉朝ごはんを食べよう！生活習慣病予防チャレンジ

1月10日 弊社全体の健康課題のひとつであった「朝食欠食」への対策として、週1回の朝食提供を開始しました。必要最低限である主食の提供ですが、それを習慣付けの足掛かりとして自主的な行動を促し、朝食欠食者の減少につなげることを目的としています。

また、いつもしっかり食べています！という方もおられると思いますが、ただ「食べる」というだけでなく、朝食への理解を深め、より充実した朝食を摂っていただきたいと考えていますので、その重要性や効果的な摂取方法などの情報提供も併せて実施します。

週1回から
チャレンジ **START**

レベル1 必要性を知る

レベル2 習慣化

レベル3 品質強化



朝ごはんだけじゃない！QOL(生活の質)と食事の関係

充実した暮らし

「食べる」ことは精神的健康感にも大きく影響し、美味しい・楽しいといった充足感、あるいは食事を介しての家族や社会とのつながり等により、自分自身を大切にしたい、自分自身が大切にされている、という自尊感情を得ることもできるそうです。

厚生労働省
e-ヘルスネット



Q:Quality

O:of

L:life



本来人が健康的な日常生活を維持するためには、7つの健康習慣(朝食・睡眠・喫煙・間食・飲酒・運動・体重のコントロール)が必要だとされています。個人のライフスタイルにおける食習慣・環境・体質面等の改善を行い、QOL(生活の質)の向上を目指すことで、将来に向けた生きる力を得て、充実した暮らしを実現できるのではないのでしょうか。

☆☆未来の自分のために、今できることから始めてみましょう☆☆

2月は生活習慣病予防月間です

〈生活習慣病予防月間2024〉今年のテーマは「少食」

毎年2月は、一般社団法人日本生活習慣病予防協会が推奨する生活習慣病予防月間です。今年の重点テーマは「少食」で、腹八分目の少食によって腸内フローラを活性化させ、健康長寿を目指すことを提唱しています。

少食で腸活！～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～

腸活が
生活習慣病を
予防

近年、腸の中に生息している「腸内細菌」が、健康に大きな影響を及ぼすことがわかってきました。便秘や下痢などの症状、過敏性腸症候群、炎症性腸疾患などの腸の病気はもちろん、免疫の異常、肥満、2型糖尿病、高血圧、がん、精神疾患などとの関連が明らかになっています。最近では、腸と脳、心との関連も指摘され、睡眠やストレスにまでかかわることが注目されています。

腸内細菌のバランスを整える鍵は、バランスの良い食事と運動などの体に良い生活習慣です。厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」などを参考に、今日から「腸活」を始めてみませんか？

スローガン川柳優秀作品をご紹介します

<最優秀賞>

「人生と食はゆっくり 噛みしめて」

(愛知県・74歳・かる吉)

他にもたくさんの情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください！

(一社)日本生活習慣病予防協会
生活習慣病予防月間Web



食事バランスガイドについて

農林水産省
ホームページ



今回おススメするのは、**アイマスク** です。

前回に続き、身に付けるものシリーズでお送りします♪
アイマスク、すでに使っているかたもいらっしやるかもしれませんが、アイマスクはここ数年でその品質や機能性が飛躍的に進歩していると感じます。100均から家電店まで、幅広く販売されているので、きっと自分に合うものが見つかるはず！

アイマスクの効果

- ★寝つきの悪さ改善
- ★疲れ目の改善
- ★目元美容への効果
- ★首・肩こりの改善
- ★リラクセス効果

アイマスクの選び方

- ★フィット感
- ★素材
- ★求める機能
- ★構造(寝るときの姿勢への適合性)

注意すること

- ★締め付け・圧迫感
- ★肌への負担
- ★マツエクへの影響

実証!! M満
タオルを巻んで
のせるだけで
あっさり入眠

【定期連載 vol.7】

良い睡眠のススメ。

温感や冷感、アロマやマッサージ機能付きなど、多様な機能のほか、使い捨てタイプから3D構造、コットン、シルク、ナイロン、もこもこ・・・など、構造や素材にもたくさんの種類がありますので、皆さんもぜひお好みのものを探してみてください！