

げんき しんねんど むか  
元気に新年度を迎えよう！

あた び ふ がつ あさばん ひ ひ  
暖かい日が増える3月ですが、朝晩冷える日もあります。

また、ねん どもつ いそが つか らいげつ しんねんど む  
年度末の忙しさから疲れやすく、来月からの新年度に向けて

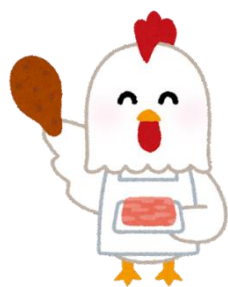
どんな変化があるのか、ふあん きも しき い  
不安な気持ちになりやすい時期とも言われ

ています。これまでのつうしん つた しんしん けんこう  
通信でもお伝えしてきた、心身を健康に

たも かんこう  
保つポイントをまとめてみたので参考にしてください！



ひろうかいふく しょくざい とり ぶた たまご  
疲労回復におすすめの食材は鶏・豚・卵！



とり ぶたにく ひろうかいふく か しつ  
鶏・豚肉には、疲労回復に欠かせない質のよいたんぱく質や

ビタミン類が含まれており、特にビタミンB群が豊富です。

ビタミンB群は、食べた物の栄養素をエネルギーに変える

はたら たす やくわり ふそく ひろうかん  
働きを助ける役割をしており、不足すると疲労感やだるさに

つながります。

エネルギー源の「糖質」(ごはん、パン、めんなどの穀類、じゃがいも、かぼちゃなど)

と、にら・ニンニク・ねぎなどに多く含まれる「アリシン」と一緒に食べると「ビタミン

B1」が効率よく吸収できます。

たまご  
卵には、たんぱく質を構成するアミノ酸の内、体内では作られず食事からとることしか

できない「必須アミノ酸」をたくさん含んでいます。また、ビタミンB以外のビタミンも

とれる優れた食材です！更に、必須アミノ酸の

1つである「トリプトファン」には、リラックス・

あんみんこうか  
安眠効果もあるそうです。



# 「今」の自分にとって適度で質のよい睡眠を



睡眠には、「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割がありますが、長ければよいというわけではなく、逆に疲れが取れない原因となる場合もあります。年齢や日中の活動内容などによって必要な時間は異なってきますが、

目覚めがよく、日中活動がスムーズに行える目安の睡眠時間は7時間前後と言われています。休みの日に長時間まとめて寝る・や寝る前の日常的な飲酒は、睡眠の質を下げるので控えましょう。

## 日中元気でいられる体力をつける

年齢を重ねても元気でいたい…誰もが願いつつも、体力を維持する運動を始めるのは面倒なもの。しかし、適度な運動はストレス解消効果があり、不安感や疲労感を軽減してくれます。

まずはウォーキングや階段昇降など日常に関わる

動きを増やして、ジョギングなど少し負荷の高い

運動もできるようになると理想的。

健康・体力作りが目的の場合、2~3kmの距離を

15~20分走ることを週2回程度続けるとよいそうです。



食事・睡眠・運動は、元気でいるためにとても大事なことです。

体力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう！

クリーンサービス課 A

