

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

冬バテを予防しましょう

サブテーマ

今日は〇〇の日!

～2月9日は肉の日!～



令和8年(2026年)2月1日
発行所:一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
財団本部:〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441
URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
伊賀営業所:〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
北大阪営業所:〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号
TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

冬バテを 予防しましょう

冬バテは、屋内外の寒暖差や日照時間が短くなることで起きる心身の不調です。冬は夏場に比べて昼夜の気温差が激しく、暖房によって屋内外の寒暖差も生じやすいです。そのため、体温調節が難しくなり、体調が崩れやすくなります。さらに、仕事や人間関係のストレス、生活習慣の乱れなどで自律神経の機能が低下することも原因として考えられます。

冬バテの症状 冬バテには、身体的な症状、精神的な症状があります。

身体的な症状 頭痛・めまい・不眠・食欲不振・過食・疲れやすさ など
精神的な症状 イライラ・気分の落ち込み など



冬バテの対策

① 規則正しい生活

自律神経を整えるには、毎日一定の時間に起床するなど、規則正しい生活を送ることが大切です。朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びるか、照明をつけましょう。朝に光を浴びることでセロトニンという物質が分泌されるため、自律神経を整え精神を安定させてくれます。

また、セロトニンが分泌されることで、睡眠を促すメラトニンの分泌量も増えるため、眠りにつきやすくなります。

② 適度な運動

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動はセロトニンの分泌を促し、自律神経を整える効果があります。また、血行を良くする適度な運動は、冬の寒さ対策にもつながります。スポーツが苦手な方は、部屋の中でストレッチやスクワットなど、軽い運動を行いましょう。

ただし、激しすぎる運動は自律神経のバランスが崩れることにつながるため、注意しましょう。



③ バランスの良い食事

自律神経を整えるには、バランスの良い食事で体に必要な栄養素を摂ることが重要です。

冬は体が冷えやすいため、根菜類や発酵食品などの体を温める食材を摂ることもおすすめです。また、自律神経を整える作用があるセロトニンを増やすためには、トリプトファンという栄養素が欠かせません。トリプトファンは、赤身肉や乳製品、大豆製品、果物に多く含まれています。

④ 体を温める

気温が下がると血行が悪くなり、肩こりや頭痛を引き起こす原因となります。外出時は、手袋や帽子、マフラーなどの防寒対策をしましょう。また、入浴時は38～40度のお湯に浸かると副交感神経が優位になり、疲労回復や肩こりの解消、リラックス効果につながります。

寝付きを良くするためには、就寝の2～3時間前に入浴することをおすすめします。

冬バテを起こす前に

予防をすることが重要です。
一度生活習慣を見直して、
寒さを乗り越えましょう!



今日は〇〇の日!

2月9日は肉の日!

2月9日と毎月29日は「肉の日」です。「2」と「9」の語呂合わせによるもので、都道府県食肉消費者対策協議会によって制定されました。

肉はたんぱく質をはじめ、鉄、亜鉛、ビタミンB群など、健康維持に欠かせない栄養素が含まれています。筋肉量の維持や基礎代謝の低下予防に役立つ一方で、食べ方によっては脂質の摂り過ぎにつながることもあります。そこで、お肉を美味しく健康的に食べるポイントについてご紹介します。



1

目安量を知ろう

1食当たり80~100g(手のひら1枚分)が目安です。

- 鶏のから揚げ：3~4個(1個 約25~30g)
- とんかつ：1/2枚
- 焼き鳥：2本 **皮・つくねは脂質が多いため注意**
- ハンバーグ：手のひらサイズのもの1個(既製品は約120~150g)
- 焼肉：6~8枚 **カルビは脂質が多いため5~6枚まで**



- ウインナー：2本(約40g) **ウインナーやベーコンなどの加工肉は、塩分・脂質が多いため控えましょう。**
- ベーコン薄切り：2枚(約30g)

2

種類を選ぼう

おすすめ 鶏むね肉、ささみ、豚ひれ肉、豚もも肉、牛赤身肉

控えめに ウインナー・ベーコンなどの加工肉、ばら肉、霜降り肉

3

調理方法を工夫しよう

蒸す、茹でる、網焼きなど、油を使わない調理方法がおすすめです。フライ・唐揚げは1週間に1食を目安にしましょう。

また、肉と一緒に野菜やきのこ類、海藻類を食べることで、栄養バランスが整いやすくなります。

上手に選び、バランスよく取り入れて、
健康づくりに役立てましょう!



へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

朝ご飯を食べよう！

サブテーマ

今日は〇〇の日！

～4月18日はよい歯の日～



令和8年(2026年)4月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

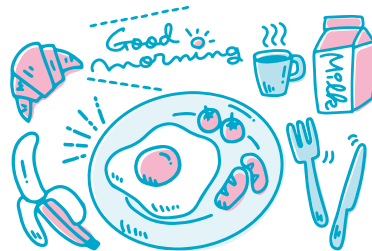
TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

朝ご飯を食べよう！

みなさんは普段、朝ご飯を食べていますか？朝ご飯を食べることは、当たり前のことと思われている方もいるかもしれませんが、実は、朝ご飯を食べる習慣のない人は大勢おられます。



英語の“Breakfast (朝食)”は、“fast (断食)をbreak (破る)”という意味があり、私たちの生活にとって極めて大切です。脳の働きや健康などと、深い関係があることが知られています。

朝ご飯を食べる メリット



- ① 脳や体のエネルギー源になる
- ② 体温が上昇し、代謝が良くなる
- ③ 1日3食の食事により、栄養バランスが整いやすくなる
- ④ ぜん動運動(食べたものを腸から肛門へと移動させる収縮運動)が活発になり、便秘の予防になる
- ⑤ 3食規則正しく食事を摂ることで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病の予防になる
- ⑥ 肥満防止になる



朝ご飯を食べるための工夫

お腹が空いていない

夕食が遅かったり、夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。朝ご飯を食べられるように体調を整えましょう。最初は食べやすい乳製品や果物、野菜ジュースなどがおすすめです。

食べる時間がない

夜型の生活で朝早く起きることができないと、朝ご飯の時間がとれません。朝日を浴び、朝ご飯を食べることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。規則正しい生活を心がけ、朝ご飯を食べる時間を作りましょう。

作る時間がない

前日の食事を取り分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、そのまま食べられるチーズやヨーグルト、インスタントスープ、果物など、簡単に摂れるものを用意しておきましょう。1日の食事でも不足しがちな野菜・大豆製品・乳製品・果物などを、朝ご飯で摂れると良いですね。



CHECK

朝ご飯を食べる習慣のない人が、いきなり朝ご飯を用意して食べることは難しいと思います。まずは、朝起きられるように生活リズムを整えたり、一口でも何か口にする習慣をつけるなど、自分に合った方法でステップアップさせていきましょう！

今日は〇〇の日!

4月18日はよい歯の日!

1993年、日本歯科医師会は歯科保健の啓発活動を目的に、「^{4 1 8}よい歯」と読む語呂合わせから、4月18日を「よい歯の日」と制定しました。歯を健康に保つことは、見た目の美しさだけでなく、全身の健康にもつながります。

4月はお口の健康について考え、口腔内のケアを見直してみましょう。



歯磨きを習慣化しましょう



朝・昼・夜の毎食後に行うことが理想ですが、しっかり磨くことは朝か夜だけで大丈夫です。その際、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使い、歯と歯の間などのプラーク(細菌の塊)を取り除きましょう。

正しい歯磨きのポイント

- 歯ブラシの毛先を歯に正しく当てましょう。
- 歯ブラシを歯のすべての面に90度に直角に当てたり、斜め45度に当てて歯と歯茎の間に入るように磨きましょう。
- 磨く順番を決めましょう。
- 歯ブラシを鉛筆を持つように軽く持ち、歯2本分くらいの間で小刻みに優しく動かしましょう。



歯間ブラシやデンタルフロスの使い方

歯ブラシだけでは落としきれない歯間の汚れを落とすことができます。

歯間
ブラシ

デンタル
フロス

- 歯間ブラシのサイズはSSからLLまであり、自分に合ったサイズを選びましょう。
- 歯茎の根元や歯と歯の間に滑り込ませ、プラークを除去しましょう。
- 指にフロスを巻き付けて使うタイプと、柄がついたタイプがあります。初心者は柄がついたタイプが使いやすいです。
- 歯と歯の間や、歯と歯茎の間の狭い部分のプラークをからめとることができます。

デンタルフロス		歯間ブラシ	
<p>隙間が狭い部分に</p>		<p>隙間が広い部分に</p>	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
F字タイプ	Y字タイプ		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

定期的に歯科検診を受けましょう

3~6か月に1回、定期検診を受けることが推奨されています。口の中の環境は変化しやすく、1年に1回の検診では虫歯や歯周病になっている場合、重症化する可能性があります。歯周病が進行すると、歯周病菌が歯茎にできた傷から血液中へ流れこみ、体のすみずみまで運ばれます。そして、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、骨粗しょう症など全身の病気につながります。病気の予防のためにも、定期的に歯科検診を受診しましょう。

