

# 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](mailto: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

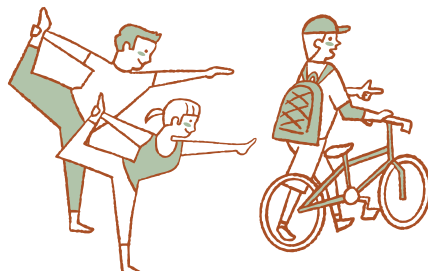
自律神経を整えるには、毎日一定の時間に起床するなど、規則正しい生活を送ることが大切です。朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びるか、照明をつけましょう。朝に光を浴びることでセロトニンという物質が分泌されるため、自律神経を整え精神を安定させてくれます。

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、**
- ベーコン薄切り：2枚(約30g) **塩分・脂質が多いため控えましょう。**

### 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!

