

# 夏バテにもコロナにも負けないで! 元気に健康づくり



新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちはこれまで経験をしたことのない状況の中にいます。感染への不安を感じる中、自分や家族・身近な人の健康を守るため、健康的な生活を送ることがこれまで以上に重要になっています。そこで、今日から心掛けたい健康習慣についてご紹介します。

## 食事

不足しがちな栄養素を補い  
バランス良く食べましょう



暑い夏は食欲が低下し、夏バテを起こしやすくなります。夏バテを防ぐには栄養バランスの良い食事をするのが大切です。暑さで体力が消耗してしまうと免疫力も下がってしまいます。不足しがちな栄養素を意識して取りましょう。

### 夏に不足しがちな栄養素/働き/多く含む食品

ビタミンB1	ビタミンC	良質なタンパク質
糖質をエネルギーに変える 疲労を回復する	免疫力を高める ストレスを軽減する	体をつくる材料 筋肉を維持する
豚肉、うなぎ、 ナッツ、きのこ類	パプリカ、ブロッコリー、 ジャガイモ、キウイ	肉、魚、卵、 乳製品、大豆

豚肉はタマネギやニンニクと一緒に取ると「アリシン」という成分の働きでビタミンB1の吸収力がアップします。ビタミンB1とビタミンCは水に溶けやすいため、汁物などに入れると効率良く摂取できます。そして、ビタミンやミネラルは汗などと一緒に排出されやすいので、毎日、摂取することが重要です。

左記のほか、モロヘイヤやオクラなど「ネバネバ夏野菜」は栄養たっぷり、疲労回復にも効果があります。



### バランスよく食べるポイント

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。  
定食をイメージすると分かりやすいです。

定食スタイルの食事は栄養バランスの面で優れているといわれています。食事のメニューを考えるとときやお弁当を買うときは、食品が定食のどの部分に当てはまるかを意識し、足りないものは補うなど工夫しましょう。サラダや果物、野菜スープなどを加えるだけでも、栄養バランスがぐっと良くなります。

食べる量のバランスも大事です。在宅勤務で体を動かすことが減っている中、今までと同じ量を食べ続けると体重が増える可能性があります。毎日体重を量ると食べ過ぎかどうか簡単に確認でき、肥満の予防にもなります。



## 腸内環境を整えて免疫力アップ

全身の7割もの免疫細胞が腸に集中。善玉菌を増やしましょう。

免疫細胞が腸に集中していることから、腸内環境を整えることで免疫力が向上するといわれています。そのためには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすことが重要です。善玉菌を増やす食品には、次のようなものがあります。

### ① ビフィズス菌・乳酸菌を含む食べ物 (善玉菌の助っ人)



ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなど  
※塩分が多い食品もあるのでご注意ください。

### ② オリゴ糖・食物繊維を含む食べ物 (善玉菌のエサ)



野菜類、バナナ、大豆など

食事のバランスを考えた上で、これらの食品を取り入れましょう

参考文献：スマート・ライフ・プロジェクト「栄養・食生活」、農林水産省ホームページ「食育の推進」、厚生労働省e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」(免疫力を高める食事とは)

## 飲酒

飲酒量などのルールを  
決めましょう



自宅でお酒を楽しむ「宅飲み(家飲み)」が広がっていますが、帰宅や終電などを気にせずに済むため、飲み過ぎが心配されます。過度な飲酒は、免疫力低下を招き、感染症の感染リスクを高めるといわれています。また、アルコールには利尿作用があるため、暑い日の飲酒は脱水状態になりやすく注意が必要です。飲む量などのルールを決め、節度ある飲酒を心掛けましょう。

e-ヘルスネット(厚生労働省)  
「飲酒のガイドライン」から  
健康を守るための  
12の飲酒ルール  
(抜粋)

- 1 飲酒は1日平均2ドリンク(純アルコール20g)以下
- 2 たまに飲んでも大酒しない
- 3 食事と一緒にゆっくりと
- 4 寝酒は極力控えよう
- 5 週に2日は休肝日

### 1日の飲酒量の目安=2ドリンク(純アルコール20g分)のお酒

ビール (5%) 中瓶 500ml	ワイン (12%) グラス2杯 200ml	焼酎 (25%) 半合強 100ml	缶酎ハイ (7%) 350ml
----------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------

女性(一般に男性と比べてアルコール分解度が遅く、臓器障害を起こしやすい)や飲酒後にフラッシング反応(顔面紅潮・吐き気・動悸など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくしましょう。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット(「飲酒のガイドライン」、「飲酒量の単位」)、日本アルコール・アディクション医学会「新型コロナウイルスで心配されるアディクションについて」5つの注意喚起、WHO「COVID-19の世界的流行時の物質使用および嗜癖行動に関する注意喚起文書」

# 運動

## 今すぐできる運動で 運動不足も夏バテも解消しましょう

新型コロナウイルスの感染リスクに気を付けながら運動をすることは難しいと思っている方も多いかもしれません。しかし、運動不足には様々な健康リスクがあります。そこで、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。適度な運動は自律神経を整え、暑さに負けない体づくりにも効果が期待されます。体に無理なく運動習慣を取り入れましょう。



### 今こそ運動をすることが必要な理由

#### 運動（身体活動）不足のリスク

脂質異常症、高血圧、肥満など生活習慣病の発症リスクが高まります。また、体力や持久力の低下、筋力の低下も招きます。

#### 座りっぱなしのリスク

血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞や肥満、糖尿病の発症など健康に及ぼす危険性が指摘されています。エコノミークラス症候群\*になるおそれもあります。

\*エコノミークラス症候群  
足の静脈に血の塊ができて肺の血管に飛び、急に息ができなくなってしまう病気。静脈血栓塞栓症。

### これならできる! カンタン室内運動

#### もも上げその場足踏み

足を高く上げることでしっかり負荷がかかり、運動不足の解消はもちろん、脂肪燃焼を促す運動効果も得られます。

- 1 姿勢良く立つ。
- 2 太ももをゆっくり高く上げて、その場で足踏みをする。

※膝に痛みがある人や高齢者の方は、椅子に座って足踏みしましょう。

ももを高く上げる。



テレビを見ながらでもできます



#### ついでにスクワット(椅子からの立ち座り) 呼吸を止めないように注意

太ももを刺激する体操です。座り過ぎ予防としても効果があります。トイレに行くときや物を取りに行くなどのついでに行いましょう。

#### (立つとき)

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2 良い姿勢のままゆっくりお尻を上げて足に体重を乗せる。
- 3 ゆっくり立ち上がる。
- 4 立ち上がった後も、背筋を伸ばし、膝の裏を真っすぐ伸ばす。

膝が爪先より前に出ない。



胸を張って背筋を伸ばす。

#### (座るとき)

- 1 姿勢良く立つ。
- 2 良い姿勢のままゆっくりとお尻を後ろに引くように座る。



#### 背伸びするだけ かかと上げ運動 呼吸を止めないように注意

「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎは血液を体に巡らせるために重要な役割を果たしています。かかとを上げたり下げたりするだけで、筋肉のポンプが働いて足の血流が良くなります。

- 1 真っすぐ立つ。
- 2 背伸びをするように両足のかかとをゆっくり上げる。
- 3 かかところが上がりきったら、かかとをゆっくり下ろす。

※普段あまり運動しない方や高齢者の方は、転倒に注意してください。心配な場合は、椅子やテーブルなどにつかまって行いましょう。

姿勢は真っすぐ



慌てず「ゆっくり」動かすことがコツ。筋肉を効果的に刺激できます。

かかとを下ろすとき膝を曲げない。



#### お手軽肩凝り予防ストレッチ 呼吸を止めないように注意

テレワークでパソコンに向かう時間が長くなった方も多いのではないのでしょうか？ 同じ姿勢を続けていると、血行が悪くなり、肩凝りなどの原因になります。適度なストレッチで体をほぐしましょう。

- 1 足の裏をしっかり床につけ、お尻が浮かないように椅子に座る。
- 2 背筋を伸ばし、両手をゆっくり高く上げる。

腕が耳の横より後ろにいくように伸ばしましょう。(ただし、痛いと感じない程度に適度に。)



反動はつけないようにしましょう

### ほかにもこんなことがおすすめです

#### ラジオ体操

優れた全身運動です。



#### 掃除機がけや洗濯物干し

家事も身体活動です。



### 運動するに当たって気を付けていただきたいこと

- 1 体調をチェックした上で、無理をせず行いましょう。痛みを感じる場合は直ちに中止してください。
- 2 熱中症に十分注意しましょう。一度にたくさん運動をしないようにしましょう。
- 3 小まめに水分補給をしましょう。(マスクをしていると喉の渇きを感じにくいといわれています。)
- 4 高齢者の方や基礎疾患等のある方は、運動を行う前に、かかりつけ医に相談してから実施することが適当です。
- 5 マスクをして運動をすると運動強度が上がることがありますので注意してください。

参考文献：スポーツ庁健康スポーツ課「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツの実施について」、スポーツ庁Web広報マガジン、日本静脈学会「在宅の皆様へのエコノミークラス症候群についての注意啓発のお願い」、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」(運動不足は死亡率に影響するか)、厚生労働省「介護予防マニュアル(改訂版:平成24年3月)」、久野譜也「60歳からの「筋活」、岡浩一朗「長生きしたければ座りすぎをやめなさい」

# タバコ 今こそ禁煙が重要

## —新型コロナウイルスの重症化リスク—



新型コロナウイルス感染症について、世界保健機関（WHO）は、「感染した際の重症化リスクを高める」として、禁煙を呼びかけています。また、日本でも、東京都医師会や日本呼吸器学会等が新型コロナウイルス感染症の予防策等として禁煙の呼び掛けを行っています。



喫煙所は3密（密閉、密集、密接）状態になるおそれがあります。また、自宅で家族と過ごす時間が増えています。ベランダや台所の換気扇の下で喫煙しても家族の受動喫煙はなりません。タバコをやめることが何よりの解決策です。この機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

### ●詳しくはぜひこちらをご覧ください「新型コロナ感染対策と禁煙」



共済組合ホームページに、「いま求められる受動喫煙対策～新型コロナ感染対策と禁煙～」をアップしました。東京都医師会タバコ対策委員会アドバイザーである中央内科クリニック院長村松先生の解説付き動画です。

専門家による最新知見に基づく貴重なお話です。ぜひご覧ください。

[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷[新型コロナ感染対策と禁煙](#)で検索



参考文献：東京都医師会「新型コロナウイルス感染症が再びまん延しないために」、日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症とタバコについて」、厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

## あなたの職場の健康づくりを **応援** します



共済組合では、様々な健康づくりについて、直接あなたの職場に専門の講師を無料派遣<sup>※</sup>いたします。

また、職場で実施する保健指導や健康教室等に役立つ保健指導教材の貸出し<sup>※</sup>も行っています。

さらに、ホームページには、職場や自宅でできる健康づくりの参考になるサイトを紹介した「健康お役立ちリンク集」や受動喫煙に係る解説動画などをアップしています。

ぜひご利用ください。

※については、部・課・事業所等の単位でお申込みください。



[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷[健康づくり](#)で検索



お問合せ先 事業部健康増進課健康づくり推進担当 ☎ 03-5320-7462又は都庁内線 57-412