



健康づくりは[疲労度]チェックから

睡眠をしっかりとっても、しっかり休息していても中々体調が良くならない・・・ということはありませんか？精神的なストレスもない場合には、食生活の乱れが疲労の原因となることも考えられます。下記から当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- ① 朝の目覚めが悪い
- ② 朝食は抜く事が多い。又は食べない。
- ③ 昼間に眠くて仕方がない
- ④ 昼食が待ち遠しくなった
- ⑤ 少し走っただけで息切れがする
- ⑥ 週末の出社や通学がおっくうになる
- ⑦ 食事量や活動量はあまり変わらないのに、最近痩せてきた
- ⑧ 休みは一日中ゴロゴロしている



～診断～

3つ以上当てはまる時には、疲労度がたまっています。早めに食事の見直しをしましょう。朝食は体を動かす為の準備運動のようなものですので、少しずつでもいいので食べるようにしましょう。気分転換を上手にしながら、体の元気の素である蛋白源(肉・魚・大豆製品・卵など)もしっかりととり、暑い夏に向けての体力作りをしていくことも大切です。