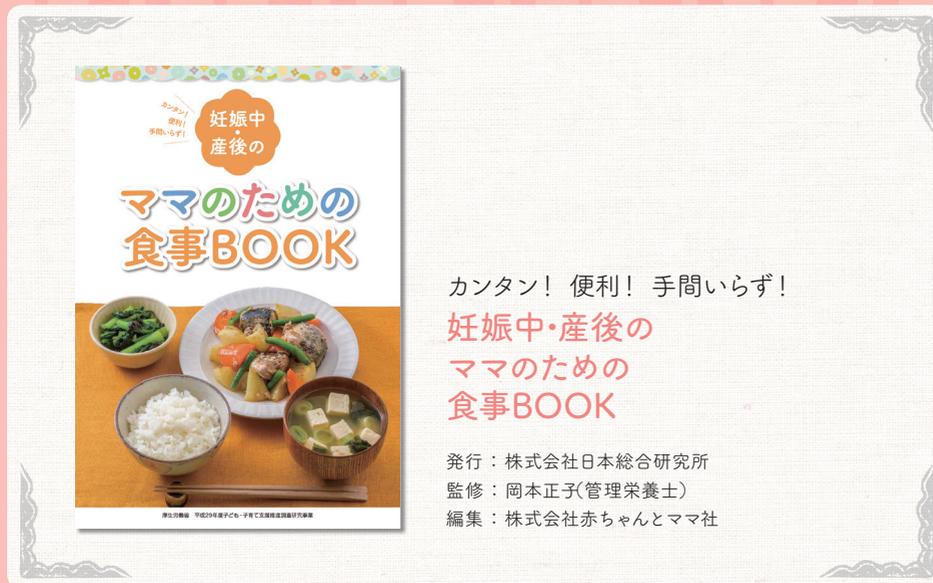


キレイをつくる!

# 働く女性のための ヘルスケアブック

—キレイになるための食生活—



カンタン! 便利! 手間いらず!  
妊娠中・産後の  
ママのための  
食事BOOK

発行：株式会社日本総合研究所  
監修：岡本正子(管理栄養士)  
編集：株式会社赤ちゃんとママ社

発行：株式会社日本総合研究所 編集：赤ちゃんとママ社



厚生労働省平成30年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

## はじめに

近年、生産年齢人口（15～64歳）の女性の就業率は上昇傾向にあり、さまざまな分野における女性の活躍が目立ちます。一方で、日々の仕事や家事、育児に追われ、自身の健康に配慮する余裕のない女性は少なくありません。

女性が、若年期から自身の健康を意識することは、妊娠や出産のための身体づくりだけでなく、生涯にわたって健康的で生き生きとした生活を維持することにつながります。

本冊子は、厚生労働省 平成30年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「妊娠・出産に当たっての適切な栄養・食生活に関する調査」の一環として、働く女性が健康的な生活を送るための基礎知識を提供し、生涯にわたる健康な身体づくりにつなげていくことを目的に作成いたしました。女性の方々が自身の生活を見直す契機として、本冊子をご活用いただければ幸いです。

## CONTENTS 目次

### リラックス編

心の健康診断チェックシート	4
気分転換で心を元気に！	6

### 運動編

運動習慣チェックシート	8
始めてみよう！健康でキレイな身体づくり	10

### 食事編

キレイになるための食生活って？	12
1日の食事バランスは朝食から！	14







# 気分転換で心を元気に!

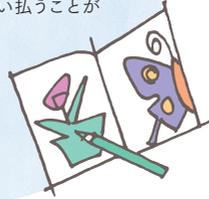
## 読書・映画鑑賞



本や映画などは、現実とは違う世界に没頭できるので気分転換に最適です。感動的な作品を観て、涙を流すことも効果的。「泣く」ことは、実はかなりのストレス発散になります。

## 塗り絵・書道

1つのことに集中して手を動かすことで、雑念を追い払うことができます。完成する頃にはリフレッシュでき、達成感も味わえます。



## 入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで血管や筋肉に緊張がゆるみ、全身の疲れをほぐすことができます。好きな香りの入浴剤を入れることで、リラックス効果も。



## 家族や友人との会話

親しい人との会話は笑顔を生み、ポジティブな気持ちを高めてくれます。たまには、悩みや不安を打ち明けてみて。



## 散歩・ショッピング

新鮮な空気や自然に触れながらの散歩で気分もすっきり。頑張っている自分へのご褒美を買ったり、ウィンドウショッピングもよい気分転換になります。



## 旅行に出かける

いつもと違う景色や食事を楽しむことは心身ともにいい刺激となります。家族や友人とにぎやかに楽しんでも、一人旅でじっくり自分と向き合ってもよいでしょう。



# 良質な睡眠で心も身体もリフレッシュ!

## よい睡眠をとって、身体も心も健康に

個人差や環境にもよりますが、理想的な睡眠時間は6~8時間といわれています。睡眠は生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の予防につながります。

## 眠りと目覚めのメリハリをつけよう

朝日覚めたら日の光を浴びて、活発に仕事をする、夜は激しい運動は控え、遅い時間までスマホをいじらないなど、生活にメリハリをつけると自律神経のバランスが整います。

## 適度な運動でよい眠りを

日中の運動や就寝前のストレッチは身体を適度に疲れさせ、成長ホルモンが多く分泌される深い眠りの時間を増加させる傾向があります。



## 体内時計のリズムを保つ

休日に寝だめをするのは逆効果。体内時計のリズムが崩れてしまうので、できるだけ普段と同じくらいの時間に寝起きしましょう。妊娠前から睡眠のリズムを整えることが、将来の赤ちゃんのためにもなります。

## 眠りで疲労をリフレッシュ

良質な睡眠は疲労を回復し、免疫力を向上させます。睡眠不足が続くと自律神経の切り替えが上手くできず、心身ともにストレスとなります。

## 就寝前に心がけること

食事は就寝の3時間前まで、入浴は1時間前までに終わると良質な睡眠に近づけます。スマホやパソコンも就寝1時間前には終わるようにして脳を休ませましょう。

## よく眠れる環境づくりも大切

寝室の室温や照明の明るさなどは、寝つきや睡眠の深さに影響します。睡眠を阻害しないように心地よいと感じられる環境づくりが大切です。

## 眠れない苦しみは専門家に相談

就寝前の工夫をしてもよく眠れない、しっかり寝ているはずなのに日中睡魔に襲われるなどの場合は、早めに専門医に相談しましょう。

メンタルヘルスポータルサイト

こころの耳

こころの不調や不安に悩む方、手助けする家族などに向け、役立つ情報を提供する厚生労働省のWEBサイトです。自身の悩みをメールや電話で相談したり、メンタルヘルス不調、ストレスに関するコラムや事例紹介などをおこなっています。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>





# 運動習慣 チェックシート

田中喜代次 (筑波大学体育系、スポーツ医学 教授)

あなたの運動習慣レベルはどのくらい？  
チェックシートで今の状態を確認してみましょう。

- 1 ◆ 階段よりもエスカレーターやエレベーターを利用することが多い  check!
- 2 ◆ 休みの日は家で過ごすことが多い  check!
- 3 ◆ 疲れが溜まっていると感じる日が多い  check!
- 4 ◆ 散歩やスポーツなどを行う習慣がない  check!
- 5 ◆ 電車やバスでは、少しの乗車時間でも座っていることが多い  check!
- 6 ◆ 最近、足がつる回数が増えた  check!
- 7 ◆ 人ごみの中でとっさに人をよけられない  check!
- 8 ◆ 猫背だと言われることがある  check!
- 9 ◆ 歩いているだけでつまずくことがある  check!
- 10 ◆ 急いでいても走らない (走る気にならない)  check!

✔ のついた数で  
あなたの運動習慣レベルをチェック！  個

0~1個  
あてはまったあなた

その調子！

## 健康美人 タイプ

普段から率先して身体を動かすあなたは、まさに「健康美人」！ はつらつとした元気な毎日を送ることができていることでしょう。次の週末はいつもとは違ったスポーツに挑戦してみても？ 新たな世界が広がれば、心もいきいきと輝いてくるはずです。

2~4個  
あてはまったあなた

油断大敵！

## 標準タイプ

忙しい毎日のなかでも、身体を動かすことを心がけているあなた。もっと美しくなるために、ストレッチを始めてみませんか？ オフィスでできるものから、寝る前に行うものまでさまざま。身体をぐっとのばせば、明日も元気に過ごせますよ。

5~7個  
あてはまったあなた

簡単なことから始めよう！

## もう一步タイプ

座っている時間が長いあなたは、日頃からむくみやだるさを感じているかも。歩幅を広げて歩いたり、階段を上ったりする機会を今よりも少し増やしてみませんか？ 視線が上がればいつもと違う景色が見え、気持ちも身体もすっきりしますよ。

8~10個  
あてはまったあなた

今すぐ改善！

## 運動不足タイプ

あまり身体を動かさず、お疲れモードでちょっと心配なあなた。身体が凝り固まって、冷えを感じていませんか？ しなやかな身体を取り戻すために、まずは10分だけでもストレッチや散歩を試してみましょう。身体を動かす気持ちよさが感じられるはず。



運動編

Exercise

# 始めてみよう! 健康でキレイな身体づくり

## まずはあなたのBMI値を確認しよう!

### 太りすぎもやせすぎも病気のリスク大

BMIとは、右の計算式に身長と体重を当てはめるだけで肥満度を測ることができる指数です。

太りすぎは高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスク大。最近では、若い女性の「やせすぎ」も懸念されています。減量の必要がないのに無理なダイエットをすることで、身体に負担がかかり、生理不順や冷え性、出産時には低出生体重児\*が生まれる原因のひとつにもなります(※妊娠中・産後のママのための食事BOOK P7)。将来の赤ちゃんのためにも、若いうちから健康的な身体づくりが大切です。

体重  kg ÷ (身長  m)<sup>2</sup> = BMI値

指標	18.5未満	18.5 ~ 25	25 ~ 30	30 ~ 35	35 ~ 40	40以上
判定	低体重(やせ型)	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

出典：日本肥満学会「肥満症診断基準 2011」

## 燃えやすく太りにくい健康な身体になろう!

### 少しでも身体を動かしてみよう

めざすのは、キラキラと輝くような、はつらつとした美しさです。食事を減らして不健康にやせるのではなく、適度な運動を習慣づけて、しなやかな身体を手に入れましょう。

特別なことをしなくても、運動のチャンスはたくさんあります。通勤の時に積極的に階段を使ってみる、こまめにイスから立ち上がって身体を伸ばす……これらも立派な運動です。また、お休みの日にはちょっと遠くのお店まで歩いてみるのもよいでしょう。身体を動かすことに慣れてくれば、自然と疲れにくく、太りにくくなっていきますよ。



## どのくらい運動すればいいの?

今まで運動していなかった人が急にはりきってしまうと身体を痛めることも。まずは少しずつ、できるところから始めてみましょう。

### 1日の目安

- 1日合計60分身体を動かす
- 歩数にすると約8,000歩

出典：健康づくりのための身体活動基準 2013・アクティブガイド

おすすめは今より+10分の運動! **プラス10でもっとキレイに!**

- 1 気づく!**  
実は身体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。普段の生活や環境を見直して探してみましょう
- 2 始める!**  
今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが第一歩。+10分を意識して始めましょう
- 3 達成する!**  
+10を意識しながら、1日で合計60分の運動が目標。こまめに動けば意外とすぐに達成できます
- 4 つながる**  
家族や友人を誘って運動仲間を増やしましょう。一緒に身体を動かせばどんどん楽しくなりますよ

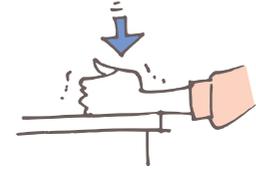
### オフィスで おうちで 移動時間で

## シチュエーション別 ちょっとエクササイズ

#### オフィスで 難易度 ★★★

##### 二の腕エクササイズ

拳を軽く握り、小指を机につけるよう置く。机を下方に押し、この状態を10秒キープ。次に、手を開いて机の下へ。机を持ち上げるように力を入れて10秒キープ。



#### オフィスで 難易度 ★★★

##### むくみ解消

椅子に浅く座り、かかとを床につけたままつま先を上上げる。次に、つま先を床につけたままかかとを上げる。この動きを10秒ずつ5セットおこなう。



#### オフィスで 難易度 ★★★

##### 下腹部ひきしめ

座ったまま片方の足を床から浮かせて、15秒キープ。反対の足も同様に。慣れてきたら、浮かせる時間を長くしたり、両足を同時に上げてさらに下腹部を刺激する。



#### 移動時間で 難易度 ★★★

##### ドローイング

胸を張って、身体をまっすぐ伸ばす。口から息を吐きながら、少しずつお腹を凹ませる。呼吸は浅くしつつ、お腹をへこませた状態を30秒間キープ。この動きを3セット繰り返す。



#### おうちで 難易度 ★★★

##### クランチ

仰向けになり、両手は頭の後ろで組み、股関節と膝が90度になるように足を床から浮かす。右肘を左膝につけるように上体をねじりながら起こす。ゆっくりと元の姿勢に戻って反対側も。それぞれ10回×3セットが目安。





# キレイになるための食生活って？

牧野直子 (管理栄養士)

普段から食事のバランスを意識した食事をしていますか？  
偏った食事になっていないか、“コマ”を使って確認してみましょう。



## 大切なのは食事のバランス

キレイになるために欠かせないのは、バランスのとれた食事です。食事バランスガイドを使ってあなたの1日の食事を見直してみましょう。3食しっかりと食べ、適度に運動することで健康的な身体をめざしましょう。  
※塩分・油分のとりすぎには注意しましょう。

### 主食 5~7つ(SV)

ごはん・パン・麺

ご飯、パン、麺など食事の中心となるもの。ご飯小盛り1杯・6枚切りのパン1枚で「1つ」、うどんやラーメン1杯で「2つ」と考えます。1日で「5~7つ」が目安です。



### 運動

意識すれば、どこでも運動できます！11ページを参考にしてみてください。

### 主菜 3~5つ(SV)

肉・魚・卵・大豆料理

肉、魚、卵、大豆などを中心にしたおかず。納豆で「1つ」、オムレツで「2つ」、ハンバーグや魚のムニエルで「3つ」のように考え、1日で「3~5つ」が目安です。主菜に多く含まれるタンパク質の不足は、肌や髪に影響が出てしまいます。



### 副菜 5~6つ(SV)

野菜・きのこ・いも・海藻料理

野菜、きのこ、いも、海藻類を中心にしたおかず。ほうれんそうのお浸し(小鉢70g程度)で「1つ」、野菜炒めで「2つ」と考え、1日で「5~6つ」が目安です。野菜に含まれる葉酸は、妊娠初期に不足すると赤ちゃんに神経管閉鎖障害の発症リスクが高まるといわれています。妊娠前からの摂取をこころがけましょう。



## 食事バランスガイドって？

1日に何をどのくらい食べればいいかを、コマのイラストで表したものを。上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」を表しています。また、コマの軸は「水・お茶」、「菓子・嗜好飲料」はコマを回すヒモとして描かれています。ここでは1品の料理を1つ(SV)と数え、「1つ」となる量の目安が決められています。

## 牛乳・乳製品

2つ(SV)

牛乳コップ半分(=90ml)で「1つ」、ヨーグルト1カップやチーズ1かけらで「1つ」と考え、1日で「2つ」をめざしましょう。カルシウム不足は骨がもろくなったり、動脈硬化の原因になったりします。



## 果物

2つ(SV)

みかん1個・りんご半分で「1つ」と考え、1日で「2つ」が目安です。果物に含まれるビタミンC不足は貧血や免疫低下、カリウム不足は便秘等の原因にもなります。



## 菓子・アルコール

1日200kcalまでを目安に。栄養表示を確認してとりましょう。

## 水

水分は、栄養や老廃物を運ぶのに必要不可欠。こまめな水分補給をこころがけましょう。

## あなたのバランスは大丈夫？

コマが欠けている



日々の食事で不足しがちな副菜。ビタミンや食物繊維が足りず、疲労がたまったり、便秘になりやすくなります。

コマが出っ張っている



肉・魚料理はほかの料理より多く食べすぎてしまいがち。エネルギーの摂りすぎにつながるので、注意が必要です。

ひもが長い



朝昼夕の食事をおろそかにして、お菓子やアルコールばかり摂取していませんか？栄養素がかなり偏っています。

## タイプは1つとは限らない

バランスのとれた食事ができていないと、コマがかけていてひもが長いなど、複数のタイプが重なってくるもの。また、コマが大きい・小さいという場合も適正な量ではありません。普段の食生活を見直して、コマがしっかり回る形をめざしましょう！

足りない栄養素は朝食やおやつで補おう！

出典：「食事バランスガイド」を利用した栄養教育・食育実践マニュアル



食事編  
Meal

# 1日の食事バランスは朝食から!



プチトマト  
ベビーリーフ

牛乳・乳製品 1つ(SV)

**ヨーグルト**  
ヨーグルトの上に季節の果物を追加してもOK。

副菜 1つ(SV)

**野菜たっぷりお手軽スープ**  
鍋に水と和風顆粒だし、お好みのカット野菜や乾燥野菜、キノコを入れて煮る。

主食 1つ(SV)  
主菜 0.5つ(SV)

**サケのっけご飯**  
ご飯の上にほぐしたサケのをせ、青のりをまぶす。サケフレークでもOK。

プラス

## 朝食アイデア+

### 朝食を習慣づけよう!

朝食の習慣がない人は、ヨーグルトやバナナなど調理なしで食べられるものから試してみよう。



### 市販品を活用しよう!

1から作らなくても、納豆や小分けの豆腐、チーズなどの市販品を活用した朝食でも十分です。



### パン・ごはんはなるべく茶色いものを!

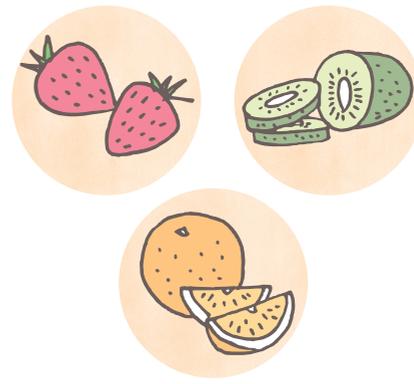
ビタミンやミネラルを多く含むので、白米を雑穀米や玄米、食パンをライ麦パンに替えると◎。



## おやつで補う食事バランス

### 果物・ドライフルーツ

イチゴやキウイ、グレープフルーツなどの果物は、ビタミンCやカリウムを多く含んでおり、美容効果や疲労回復に最適。手軽に食べられるドライフルーツも効果的です。



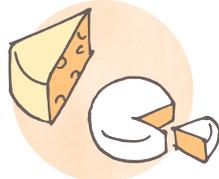
### こんにゃくゼリー

低カロリーで食物繊維が豊富。腸内環境を整えたり、美肌効果につながります。



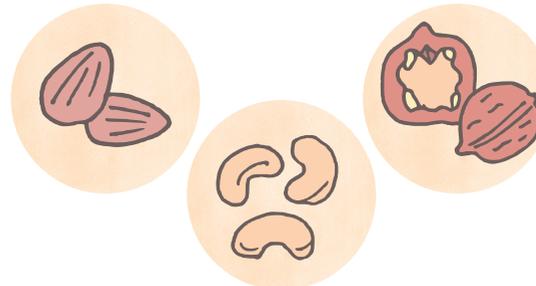
### チーズ・ヨーグルト

カルシウムや乳酸菌の摂取につながり、満腹感を得られます。タンパク質やビタミン、ミネラルも豊富。



### 小魚・ナッツ類

小魚でカルシウムを摂取できます。アーモンドと組み合わせたパックはコンビニなどでも気軽に購入できます。アーモンドにはアンチエイジング効果のあるビタミンE、くるみにはコレステロール値を下げるオメガ3脂肪酸などが多く含まれています。手のひらに軽く乗るくらいが約25gです。



### ピクルス

きゅうりやニンジン、ブロッコリーを切って、ピクルス液に漬けるだけでいつでもおいしく野菜が摂取できます。ピクルス液は市販のものでもよいですし、水・酢・砂糖などでも簡単に作れます。葉酸は熱に弱いので、ピクルスにすると手軽にしっかりと摂取できます。

