

一人暮らしの方もそうでない方も！

新社会人に送る3つの食習慣



健保だより

令和8年5月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1117号
(令和8年5月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

「カラダのコンディション」を整えよう

新入社員の皆さん、入社おめでとうございます。
ぜひ前向きな気持ちで、一步一步確実に進んでいって欲しいと
願っています。そして、仕事をする上で、前向きな気持ちと
同じくらい大切なのが「カラダのコンディション」。
健康維持に必要な3つの食習慣について、解説します。

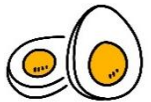
1. ていねいに食べよう



いただきます

テレビや携帯を眺めながら、お腹が満たせればいいや、という食生活は、やがて日々の生活リズムや
快適さにも影響を及ぼすことになりかねません。携帯において、食事と向き合う時間を大切にしてみ
ましょう。外食でも、買ってきたお惣菜でも、ていねいな食事を意識すると、生活や仕事も余裕をも
てるようになります。忙しい、余裕がない、という時こそ思い出してください。

2. 朝食を食べよう



朝食を食べることで、睡眠中に下がっていた血糖値が上がり始め、エネルギーが産生し、体内時計が
リセット、一日のリズムを整えることができます。メニューは、ご飯に納豆、パンにハムや卵をのせ
て、とシンプルでも大丈夫。忙しい朝は、牛乳1杯、ゆで卵1個でもOKです。朝食を食べる習慣がな
い方も、この機会にぜひ取り入れましょう。

3. 緑黄色野菜を1日1種類は食べよう



緑黄色野菜とは、赤、黄、濃い緑と見た目の色が濃い野菜のこと。ニンジン、かぼちゃ、パプリカ、
トマト、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、水菜など。ビタミンC、E、β-カロテンを多く含み、
揚げ物やアルコール、仕事のストレスなどによるカラダの酸化、糖化を修復してくれる働きがありま
す。冷凍野菜でも大丈夫。1日1野菜は必須です。

健康に関するご相談は各事業所の総務課・労務健保担当者へ

新入社員の皆さんが入社されてちょうど1ヵ月と少し。学生と社会人の生活リズムは大きく異
なるため、ちょうどこの時期に体調を崩しやすくなります。「しんどいな」と感じたら、各事業
所の総務課・労務健保担当者へ気軽にご相談ください。必要な方、希望する方には、産業医と
の面談の機会を設け、あなたのお話をじっくりうかがいます。

参照：浅野まみこ先生（管理栄養士）株式会社エビータ メルマガ

【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンから見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード

