



共済ボード 4月号



希望に溢れた新年度がはじまりました！沢山の人々や機会に出会うのが楽しみです
ということで本号は新年度の生活についてお届けします！

新生活と食生活

新年度の始まりと共に食生活が悪化していませんか？



食生活あるある

- ・朝寝坊して朝食が食べられなかった！
- ・課題が終わらなくて食事をする時間がなかった！
- ・ダイエット目的等でご飯の量を極端に減らした！
- ・つい間食を食べすぎてしまった！
- ・つい偏ったものばかりを食べてしまった！



あるあるが続くと…

エネルギー不足や過多によるがん等の病気や肥満、
高血圧・糖尿病等の生活習慣病の発症の可能性も！



そんなことにならないために

- ・3食、栄養バランスをとりつつ食べましょう
- ・間食は食べすぎないようにしましょう
- ・朝食は最低限何かを口にするようにはしましょう

手遅れになる前に食生活の改善を！

新生活と運動

オンライン授業により運動不足になっていませんか？



座りっぱなしはキケン！

外出を避けることが多く、家で座って過ごすことが
増えている人もいます。しかし座り過ぎには
様々なリスクがあります！

- ・血の巡りが悪くなり**血栓**ができやすくなるかも
- ・代謝機能が低下し、**肥満**や**糖尿病**になるかも
- ・メンタルヘルスに**影響**が出る場合も…



小さな運動を積み重ねよう！

座る時間を少なくし、**運動**することを心掛けよう！

- ☆階段を使う
- ☆ウォーキングを行う 一日に一万歩、早歩きだと良し！
- ☆スクワットなどの下半身の筋肉を鍛える筋トレ

勉強も運動も頑張って、楽しい大学生活を
送れるようにしましょう！