

ホリデーシーズンの ストレス管理術

～心も体も健康に、新年を迎えよう～

ホリデーシーズンは楽しいイベントが多い一方で、仕事の締め切りや年末準備、飲み会などが重なり、心身の負担が増える時期。ストレスを放置すると、疲労や体調不良が新年に持ち越される可能性もあります。以下のヒントを参考にして心身の健康を保ちながら明るい新年を迎える準備をしていきましょう。

01

カロリーを意識して 食べ方を工夫



✓ 高カロリー食の対策

食べる順序を「野菜→タンパク質→炭水化物」にすると、血糖値の急上昇を抑制できます（国際糖尿病連合推奨）

✓ よく噛む習慣を

一口ごとに20～30回噛むと満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止に。唾液分泌が促進され、消化吸収もスムーズになります



02

飲み会では二日酔い 予防をお忘れなく



✓ 水分補給が鍵

アルコールの利尿作用による脱水予防には、飲酒前中後の水分補給を

✓ 飲酒のペースをコントロール

アルコールは1時間に1杯以下が理想的。ゆっくり楽しむと体もラクです

✓ ソバーキュリアスの実践



「ソバーキュリアス (Sober Curious)」とは、飲酒を控えたり、あえて飲まない選択をしたりするライフスタイル。二日酔いのリスクを完全に避けられ、睡眠の質向上や健康維持にもつながります。最近では、ノンアルコール飲料の種類が豊富です、まだの方はぜひトライを！



03

適度な運動を続ける

✓ 運動のメリット

1日20分の軽い運動でストレス軽減、セロトニン（幸せホルモン）の分泌も増加↑

✓ 自分に合った運動を

自宅でのヨガやストレッチ、テレビを見ながら運動、早朝散歩などおすすめ。体をほぐすと冷えにも効果的



04

ストレス発散の時間を確保

✓ 自分時間を作る

趣味や音楽、映画鑑賞などのリラクゼーション活動がストレスホルモン(コルチゾール)を減少↓
予定に余裕を持たせて自分を労りましょう

✓ 深呼吸の実践

4秒吸って、4秒止めて、4秒吐く「腹式呼吸法」でリラックス効果を確かめてみましょう



05

デジタルデトックスを取り入れる

✓ 夜間のデバイス使用を控える

ブルーライトは睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制。就寝1時間前にはデバイス控え、代わりに読書や日記など脳を過剰刺激しない活動を取り入れてみましょう



06

睡眠の重要性



✓ 十分で質の良い睡眠を確保

寝る前のリラクゼーションタイムを設け、規則正しく十分な睡眠時間を目指しましょう。快適な睡眠環境作りも大切です（温度湿度、明るさ、静けさ）

睡眠不足は、満腹感を促すホルモン「レプチン」を減少、食欲を刺激するホルモン「グレリン」を増加させ過食につながりやすくなります。7時間未満の睡眠が続くと、風邪をひくリスクは3倍に↑（アメリカ国立衛生研究所）

07

感情をリフレーミングする

✓ 視点を変える習慣

ストレスの原因を「困難」ではなく「挑戦」と捉える習慣は感情の安定につながります

✓ ポジティブな思考を引き出す練習

その日にあった「良かったこと」や「感謝の気持ち」を振り返ると幸福感↑、ストレスを和らげる効果あり



08

感染症対策の徹底

✓ 手洗い・うがいを忘れずに

石鹸を使った20秒以上の手洗いは、感染症リスクを50%以上減少↓

✓ 免疫力を高めて風邪の予防を

ビタミンC（柑橘類）や亜鉛（牡蠣や牛肉、チーズ、ナッツ類）、発酵食品、温かいスープなどがおすすめ！

