

もっと健康！もっとキレイに！  
働く女性のための  
食生活ガイドブック

このガイドブックの作成、調査を実施するにあたり、  
佐藤求様、佐藤敦様をはじめ、  
関東労災病院星野寛美先生ほか多くの方に  
ご協力をいただきました。  
ここに、心より感謝の意を表します。  
また、ご回答いただきました働く女性の皆さんに  
あらためて深く感謝いたします。

制作スタッフ

独立行政法人労働者健康福祉機構

北海道中央労災病院勤労者予防医療センター  
管理栄養士 大山由美子

東京労災病院勤労者予防医療センター  
管理栄養士 平澤 芳恵

関東労災病院勤労者予防医療センター  
管理栄養士 荒木由美子

中部労災病院勤労者予防医療センター  
管理栄養士 光部 浩史

発行：東京労災病院勤労者予防医療センター

<http://www.tokyoh-yobou.com/>

もっと健康！もっとキレイに！

働く女性のための  
食生活ガイドブック



# もっと健康! もっとキレイに! さらに輝く女性を めざして…

## はじめに

働く女性のライフスタイルは大きく変化し、食生活のあり方もさまざまになってきました。

この『もっと健康! もっとキレイに! 働く女性のための食生活ガイドブック』は、2923人のさまざまな職種の女性にアンケート調査をご協力いただき作成することができました。時間に追われ、日々の食生活や健康に向き合うことが難しい働く女性にエールを送るためのガイドブックになっています。健康のためには野菜たっぷりの手作りごはん、3食理想的な食事をとるなんてことはわかっているけれど、現実には難しい…。できないときがあっても大丈夫。その分、できるときはきちんとした食事をとる。そんなときにこのガイドブックがお役に立てれば幸いです。ご活用ください。

独立行政法人労働者健康福祉機構

東京労災病院勤労者予防医療センター 管理栄養士 平澤芳恵

## 目次

P.04~09

### ～自分の人生を大切に～ ライフステージ別食事アドバイス

- ◆社会人スタート期 ◆妊娠期 ◆授乳期
- ◆子育て期～乳幼児から学童期～ ◆更年期

P.10~11

### ～どんなタイミングがベスト?～ 勤務形態における食事アドバイス

- ◆深夜勤務・交代勤務 ◆夜遅くに食事をとる方

P.12

### ～食生活を点検! 私って大丈夫?～ 栄養不足チェックリスト

P.13~20

### ～がんばりすぎは禁物!～ 働く女性なら知っておきたい不調時の食事対策

- ◆体のだるさ、疲れ ◆体の冷え ◆便秘 ◆PMS(月経前症候群)
- ◆貧血 ◆肩こり、花粉症 ◆夏バテ、風邪

P.21~35

### ～もっと健康! もっとキレイに!～ 食生活向上レッスン

- ◆体重管理～適正エネルギー量～ ◆代謝を上げる ◆野菜を食べる
- ◆塩分を控える ◆骨を丈夫にする ◆おやつ選び ◆お酒を飲む
- ◆ストレス解消 ◆美肌、美脚づくり ◆外食選び ◆お惣菜選び
- ◆サプリメント ◆月経周期と食事

P.36~37

時間がない方でも料理が苦手な方でもだいじょうぶ!  
野菜不足解消 短時間でできる簡単レシピ

P.38~39

働く女性の食生活サポート アンケート調査について