

健康だより

お正月太りを
予防しましょう

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

年末年始は、おいしいものを食べる機会が多く、一年の中で一番太りやすい時季といわれています。今年は、太らない過ごし方に挑戦してみませんか。まず、年末年始に太ってしまう原因を考えてみましょう。

太ってしまう原因

①食べ過ぎる

年末年始は、高カロリー・高塩分・高脂質の食事が多いことに加え、だらだらと食べたり間食が増えたりしがちです。また、アルコールで食欲が増し、ついつい食べ過ぎてしまうことも。さらには、塩分のとりすぎで体がむくみ、食べ過ぎて胃腸も疲れるなど、体調不良の原因にもなります。

②飲酒量が増える

楽しい場でのお酒はついつい量もオーバーしがちです。

③運動不足による消費カロリーの低下

寒さで外出や運動をする機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらくなります。

④不規則な生活になりやすい

夜更かしなどで生活リズムが崩れると、体内時計が乱れて代謝が落ち、太りやすくなります。

⑤気温の低下による体の冷え

体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪をため込みやすくなります。



予防のポイント！

食事は腹八分目を心がけましょう

- ・「餅」はご飯よりカロリーが高く、太りやすい食品です。食べ過ぎないようにしましょう。
- ・揚げ物もカロリーが高い食品です。食べる時は、ご飯やパンなどの主食の量を半分にしましょう。
- ・食べ過ぎたら、次の日の食事量を減らしたり、運動したり、野菜を積極的に食べたりして調整しましょう。
- ・野菜は栄養素が豊富でビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。体の環境を整える効果があり、さらに体内の老廃物の排出を促す効果があります。

お酒は適量を飲むようにしましょう

【1日分の適量】

ビール500ml/日、焼酎100ml/日、
日本酒180ml/日、ワイン200ml/日
1週間に2日はお酒を飲まない日を
決めましょう。



運動をしましょう

運動は、消費カロリー・筋肉量を増やす、冷えを予防する、ストレス発散と良いことばかり。あえて体を動かすような用事(掃除・買い物・初詣など)を作りましょう。

【自宅でできる簡単な運動】

転ばないように動かない支えを持ち、片足立ちしましょう。片足に通常の2倍の負荷がかかり、簡単に効率的な運動ができます。

(例)左右1分ずつで1セット×3回

規則正しい生活を心がけましょう

早寝早起きや3食しっかり食べる、湯船につかって入浴をする(お湯の温度は41℃以下で、浸かる時間は10分以内)など、規則正しい生活を心がけましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)