

“正月太り”していませんか？



年末年始は、忘年会や新年会などで宴会が増え、普段より食べる量が増えやすい時期です。さらに、寒さのために運動量が減ることで正月太りに拍車をかけてしまいます。食事と運動を見直して、正月太りは早めに解消しましょう！



① 食べ過ぎを解消！

★腹八分目を心がける

食べ終えた後に満腹で苦しいと感じる前に食事を終えることがポイントです。

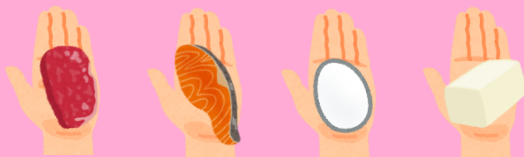
食べ過ぎを防ぐには、歯ごたえのある野菜やきのこなどを料理に取り入れることで噛む回数が増え、少しの量でも満腹感を得ることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえる

主食(ごはん、パン、麺)：1食につき1種類

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
1食に片手の手のひらにのるサイズが目安



副菜(野菜、きのこ、海藻)
1食に生野菜なら両手1杯分、
加熱した野菜なら片手1杯分



※医師から食事療法の指示がある場合は、その指示に従ってください。

★お酒・間食は控えめに

下記を参考に摂りすぎに注意しましょう。

〈お酒の1日の目安量〉

- ・ビール：500ml (中瓶1本)
- ・ワイン：200ml (ワイングラス2杯)
- ・日本酒：160ml (1合弱)
- ・焼酎：70ml (1/2合弱)
- ・ウイスキー：60ml (ダブル1杯)



〈間食の目安量〉

年齢や活動量により異なりますが、一般的には1日200kcalまでが間食の適量です。



② 運動を取り入れて活動量UP！

「短時間の運動」や「ながら運動」など、日常生活に活動量をアップするちょっとした工夫を取り入れてみてはいかがでしょうか。

通勤時間を利用して

- ・バス停1つ分歩く
- ・階段を利用する
- ・少しの待ち時間につま先立ち
- ・いつもより歩幅を大きくする



家で過ごす時間を利用して

- ・お風呂上がりにストレッチ
- ・背筋を伸ばして座る
- ・椅子に座って足踏み運動



【無断複写・無断転用を禁ず】

使用イラスト：(株)アトム「五訂版食品図鑑」

京都大学附属病院 疾患栄養治療部 (2020年/1月)