

THE  
CARE

PRESS

presented by  
MidwifeWork on Life はたらくために、大切なことを。 **お正月太りを防ごう！年末年始の過ごし方**

今年も残り少なくなってまいりました。年末年始はクリスマスやお正月、忘年会や新年会なども多く、美味しいものを口にする機会が多い方もいらっしゃるのではないでしょうか？食生活が乱れがちになり、お休み明けには身体が重く感じる方もいらっしゃるかと思います。今回は、お正月太りを防ぐ年末年始の過ごし方についてご紹介します！

**どうしてお正月に体重が増えてしまうのか？****01 イベントが多い**

会食やパーティー料理は大抵カロリーが高めで、この時期は解放感があってつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないでしょうか。

**02 飲酒量が増える**

普段よりお酒を飲む機会が増えます。食事の際にお酒を飲むことで食欲が増したり、お酒の飲み過ぎもカロリーオーバーにつながってしまいます。

**03 運動不足**

たくさんカロリーを摂取するわりに、室内で過ごす時間が長くなって運動量が減ってしまいがちです。摂取カロリーと消費カロリーのバランスが崩れると体重増加に繋がります。

**04 睡眠不足**

連休中はつい夜更かしが増え、リズムが乱れがちです。睡眠不足によって、食欲増進ホルモンが増え、食欲抑制ホルモンは減り、食欲をコントロールすることが難しくなります。

**体重増加を防ぐために****食事について****① “ながら”食べを避ける**

できるだけ時間を決めて食事をするようにしましょう。自分が飲食する量をあらかじめ決め、食べ終わったらすぐに片付けることがお勧めです。

**③ 食べる順番と調理法を意識する**

おせちなら、お雑煮の青菜やきのこ→海老・肉類→餅・きんとん、という順番がお勧めです！また、揚げる・焼くより、蒸す・ゆでるなどの調理法を取り入れてみてください。

**② よく噛んで食べる**

脳が満腹だと感じるには、15~20分必要です。ゆっくり噛んでなるべく時間をかけて食べるようにしましょう。目標は一口30回。

**④ 一日三食を意識する**

食事を抜くと、空腹時間が長くなり、次の食事で血糖値が跳ね上がり、かえって太りやすくなってしまいます。カロリーの調整や、腹八分目の量を心がけることが大切です。

**生活習慣について**

- ① ストレッチ・ウォーキングなどの軽い運動を習慣にしましょう
- ② 入浴はできるだけ湯船につかり、血行促進と代謝向上を図りましょう
- ③ 睡眠をしっかりとりましょう（特に22時~翌2時の間は寝るようにする）

どれか一つでも意識いただき、楽しい年末年始をお過ごしくださいませ。お休み中も、困ったときにはミッドワイフへご連絡下さい。

個別のご相談は  
相談フォームへ！

ご相談は  
コチラから

参考：厚生労働省、「睡眠と生活習慣病との深い関係」  
厚生労働省、「健康的なダイエット」  
日本栄養士会 糖尿病栄養食事指導マニュアル

本社：大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303  
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワイフ  
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様  
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE