

健やかな新年を！

かのやの
食べて育む知恵袋
2024.12



年末年始は家族や仲間が集まることも多く、つい食べすぎたり飲みすぎたり、生活リズムが崩れやすくなりがちです。体を動かす機会も減るため体重が増加しがちですので、食生活を楽しみながらも、適度な運動を行うなどして、健やかな新年を迎えるようにしましょう。

気を付けたい食生活のポイント

○ 1日3食のリズムを崩さないようにしましょう



ゆっくりかんで、1日3食「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事をとりましょう。

食卓では、すぐ手の届くところにお菓子などを置かないようにし、「ながら食べ」を防ぎましょう。

お菓子は小分け袋のものを選ぶようにしましょう。

○ 料理は小皿に分けて盛り付ける

大皿に盛られた料理だとつい手が伸びがちになってしまうものです。皿に取り分けることで、食べすぎを防ぐことができます。



○ 野菜を意識的に食べる

豪華な料理が並び、野菜料理が少なくなりがちです。サラダやお浸しなど野菜料理を一品加え、意識的に先に野菜から食べ、食べすぎを防ぐようにしましょう。

煮物に使われる、里芋、かぼちゃ、れんこん、人参などは炭水化物を多く含み、他の野菜よりエネルギーが高めですので注意しましょう。



○ お酒は適量を！



節度ある適度な飲酒量は、ビール1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、ワイングラス2杯(240ml)、焼酎のお湯割り2杯(200ml)のうちどれか1種類です。もし2種類飲むなら、半量ずつにしましょう。

アルコールと水分を交互に摂取すると飲みすぎを防ぐことができます。

特に女性やお酒の弱い体質の人、高齢者、小柄な人は適量の半分から3分の2程度に控えましょう。

○ 毎日体重をはかり、適度な運動をするようにしましょう

1日30分から40分程度のウォーキングがおすすめですが、寒い冬は肩に力が入りやすくなるため、まずは凝り固まった体をストレッチなどでほぐしましょう。

体重が増えていたらプラス10分、体を動かすようにしましょう。



○ 早めの対策を

食生活が乱れたと感じた時は、早めに対策をとることが重要です。

翌日には野菜中心の食事や、水分をしっかり取るなどして、体調を整えるようにしましょう。

