



年末年始の食べ過ぎ・正月太り解消法！



年末年始は「いつもと違う過ごし方」をする時期…。
忘年会にクリスマス、お正月などのイベントが続いて、
つい食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまったという方も
多いのではないのでしょうか？

そこで今回は年末年始や正月に太る原因と対策について
お話しします。

正月太りの原因は？

1：だらだら食いでカロリーオーバー

ついついアレコレと手をつけてしまい、だらだらと食べ
続ける。いつもは食べない時間に食事をとったり、加えて
ミカンやお菓子、お餅などを食べていたら、いつも食べて
いる量をあっという間に超えてしまいます。



知ってた？



正月になると食べる機会が増えるお餅。
市販の切り餅 1 個(50 g)は120kcal。
対して、ご飯 1 杯(150 g)は約250kcal。
つまり、お餅2個とご飯1杯のカロリーは同じくらい！！
なので、お餅は一度に食べる量は2個までにしたほうが
良いでしょう。

2：おせち料理は糖分・塩分が多い。

お正月と言えば、色とりどりのおせち料理。
実は、おせち料理は保存料を高めるために砂糖・みりん、
たっぷりで煮詰めていて、塩分も多いのです。
おせち料理の素材そのものが太る原因ではなく、料理の
濃い目の味付けが太る原因になってしまいます！

※糖分や塩分の取り過ぎは、体の中に水分を溜め込んで
しまうので一時的に体重も増えてしまいます。



3：運動不足

年末年始になると特にすることもなく、家の中でのんびりと過ごす人が多いのではないのでしょうか？寒い時期でもあるので、こたつに入ってダラダラと食べたり飲んだりしながら過ごしてしまうことも…。こういった生活で活動量が低下するのも太る原因になります。



正月太り解消の基本 !

1. 【バランスの良い食事を心がけましょう。】

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日の中で果物と牛乳や乳製品を摂りましょう。



2. 【調理法も考えてみましょう。】

主食、主菜、副菜の調理法や味付け、食材が重ならないようにしましょう。例えば…

揚げ物の主菜に炒めものの副菜では、油脂の取り過ぎになります。また、照り焼きに煮物とお浸しでは塩分が多くなってしまうので注意しましょう !

3. 【食事だけでなく運動も併用する。】

運動したくてもなかなか続けることが難しかったり、運動をするためのまとまった時間がとれない場合は、細切れの時間でもこまめに動かすことが大切です。

例えば…

【会社勤めをしている人】

- 車通勤では車を入口から離れたところに駐車する。
- 3階分くらいは、エレベーターよりも階段を使う。
- 机に座っているときは、時々、足を床から数cm浮かせ、5秒程度キープする。



【家にいる時間が多い場合】

- 料理や食器洗いをするときには、時々つま先立ちを5秒程度キープする。
- 買い物は歩いて行ける距離なら歩いて行く。
- いつもよりも少し遠いお店へ自転車や徒歩で行く。
- テレビを見ながら、筋トシやストレッチをする。

引用：サイ健康増進課

