保健師からのちょっといいはなし

担当：設楽 久美子

年末年始を健康的に過ごそう!

年末年始は家族や親戚、仲間が集まり、忘年会や新年会などが続き、普段の生活スタイルを維持するのが難しくなる時期です。

また、「正月太り」という言葉がありますが、多くのかたにとって、食べ過ぎと運動不足から体重コントロールが難しくなる時期でもあります。あまり頑張らずに、でも少しだけ意識的に過ごして、年末年始を健康的に乗り切りましょう！

【健康的に過ごすポイント】

①計画的に過ごす。

せめて「今よりも体重を増やさないようにしよう」など、強い意志を持ち、年末年始をどのように過ごすのか計画を練っておきましょう。

②ストレスをためない。

ストレスは不安や睡眠障害、免疫力の低下など、好ましくない影響をもたらします。ダラダラ過ごして運動不足が続いたり、普段会わない親戚と顔を合わせるなどもストレスの原因です。ストレスを自覚したら、食事と運動と睡眠に気をつけ規則正しい生活を心掛けるようにしましょう。

③運動習慣をキープ！

運動や身体活動は自然なストレス解消法となり、同時に血糖や血圧のコントロールにもつながります。

大掃除や初詣などで適度に体を動かし、運動不足とならないよう意識しましょう。

④おせち料理に注意！

おせち料理は日持ちがするように作られているので、糖分や塩分の濃い味付けになり、取り分けて食べていると、食べた量がわからなくなってしまいます。自分のお皿に適量を取り分けて、腹八分目を目指しましょう。

⑤餅は太ると心得よ。

市販の切り餅は一つ50g前後で約120kcalあります。ご飯茶碗に軽く１杯(約150g)は約240kcalなので、切り餅２個でご飯１杯分となります。切り餅を食べるときは２個までが無難です。

⑥会食には空腹で行かない。

忘年会や新年会などが続くと、自分がどれだけ食べたかを把握するのが難しく、そういった席では多くの食べ物が並ぶので、つい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎないためには、野菜サラダなど軽く食べてから出掛けるようにして、空腹の状態では行かないようにしましょう。

⑦アルコールに注意！

食べ物といっしょにお酒を飲むことで、アルコールの吸収を緩やかにします。しかし、お酒は食欲を増進する作用があるので、いっしょに食べるおつまみや食事を摂りすぎてしまう傾向にあります。いっしょに食べるおつまみや食事のカロリーを抑え、胃を守るためのタンパク質の摂取を意識し、野菜や枝豆、豆腐などを食べるようにして、揚げ物や炭水化物は控えましょう。

また、自分のアルコールの適量を知り、初めからアルコールは量を決めて飲み、年末年始気分を楽しんだら、ソフトドリンクに切り替えましょう。