



この季節、
要注意!

食べすぎ・飲みすぎ

健康スケジュールは大丈夫?

監修 女子栄養大学 栄養クリニック教授
蒲池 桂子

いつもより少し豪華な食事に。
外食も増え、カロリーが高いものや
脂っこい食事になりがち。

✓ 1日3食、バランスのよい食事が基本

食事の回数を減らすと、ドカ食いしがち。「規則正しく・バランスよく」を心がけよう。なお、野菜料理を多めにとると、血糖値上昇や食べすぎを防ぐのに役立ちます。

✓ カロリーオーバーは2〜3日で調整

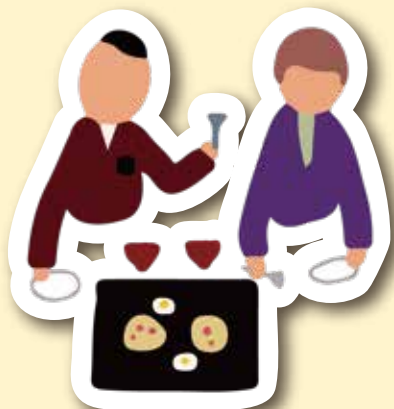
食べすぎた日の翌日はセーブする、飲み会がある日のお昼は軽めに済ませておくなど、前後の食事で調整。

✓ デザートをシェアして美味しさもシェア

デザートは誰かとシェアすればカロリーも美味しさも分け合えます。また、半分は翌日にまわすという方法もあり。

✓ おつまみにも気をつける

おつまみの定番メニューには、揚げものをはじめ、ハイカロリー＆塩分が高いものも多いので要注意。野菜メニュー、刺身や冷奴などの素材を生かしたメニューがおすすめ。



デザートは
シェアしよう



え!
太った...?

みんなで集まる機会が増えて
お酒を飲む頻度もアップ。
楽しくてつい飲みすぎちゃう。

✓ 適量を守る

お酒に栄養はほぼありませんが、カロリーはしっかりあるので、飲みすぎは肥満につながります。1日の適量は純アルコール量で約20gです。

●純アルコール量=お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8

ビール ロング缶1缶 (5%・500ml)	日本酒 1合 (15%・180ml)	ワイン グラス2杯 (12%・240ml)
ウイスキー ダブル1杯 (43%・60ml)	チューハイ 1缶 (7%・350ml)	

※小柄な人や女性はアルコールの影響を受けやすいのでこの半分程度に。

✓ 食事と一緒に楽しむ

食べずに飲むと胃腸や肝臓に負担がかかります。なお、短時間に多量のお酒を飲むと急性アルコール中毒を起こす危険も。食事や会話と一緒に適度に楽しむのが◎。

✓ 水をチェイサーとしてはさむ

アルコールは利尿作用があるので、脱水症の予防に水も飲むこと。二日酔いや悪酔い防止にも効果的。

✓ 時間を決めて飲む

ダラダラ飲みは飲みすぎる原因に。終了時間を決めておくのが安全です。

明日は一緒に
休肝日にしない!?



お正月、
おせちメニューも
要注意!



伊達巻や栗きんとんなどは砂糖を多く使っていて糖質多めなので控えめに。タンパク質や野菜を食べることも忘れないで。ちなみにお餅も要注意。お餅は1食につき、2個(=ご飯約1杯分の糖質)が目安です。



食べたなら
散歩に行こうかな

こちらもお忘れなく

運動



適度な運動は体重増加を防ぐのはもちろん、血圧や血糖マネジメントにも良い効果をもたらします。10〜15分のウォーキングなどでよいのでからだを動かす機会を作りましょう。

〈たとえば〉

- 大掃除でからだを動かす
- 初詣や買い出しに歩いて行く
- 出かけられないときは、テレビを見ながらスクワット など

睡眠



夜更かしをしたり、ダラダラ寝たりしていると、からだのリズムを整える体内時計が乱れて食欲増進ホルモンの分泌が多くなり、太りやすい体質に。正月太り防止には睡眠を充分とることも大切です。

〈ポイント〉

- なるべく同じ時間に就寝・起床する
- 自分に合った睡眠時間を確保(6〜7時間が目安)
- 寝酒や寝る直前の夜食は、睡眠の質を下げるのでNG

けんぽお知らせ板