

# 食べすぎ・飲みすぎ 健康スケジュールは大丈夫?

この季節、  
要注意!

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。



**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  
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。

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◎。

**水をチャ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。



**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もい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
- 初詣や買い物に出で歩いて行く
- 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、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NG

## けんぽお知らせ板