



栄養だより vol.132



正月太り 解消法!

年末年始は、忘年会、お正月、新年会と会食の機会が増え、自然に食べる量も多くなり、体重が増加しやすい時期です。さらに、寒さのため運動量が減ったり、体が冷えて代謝が悪くなることも体重増加（正月太り）に拍車をかけてしまいます。つきたての脂肪は落ちやすいので、早めに正月太りを解消しましょう。

◆正月太りの原因

- ① **食べ過ぎ**
食べる量が増えたり、会食や外食などで普段より高エネルギーの食事になりやすい。
- ② **冷え過ぎ**
体が冷えることで代謝が悪くなり、正月太りを助長させてしまう。
- ③ **動かな過ぎ**
寒さのために運動量が減ってエネルギーを消費できない。

◆解消方法

① 食べ過ぎの解消法

- ・ **主菜**（肉・魚・卵・大豆製品）、**副菜**（野菜・きのこ・海藻類）は適量とり、**主食**（ご飯・パン・麺）の量を減らすなど調節しましょう！（例）夕食のご飯を半分にする
- ・ **間食、果物、お酒**などは、下記の目安量（いずれか1種類）を参考に、とり過ぎに注意しましょう



<主菜の1日目目安>

魚 肉 卵 大豆製品
手のひらに乗るサイズで、肉と魚は手の厚みが目安です

<野菜の1食目安量>

生野菜なら両手1杯、加熱したものなら片手1杯が目安です

<間食の目安(約200kcal分)>

- 板チョコ：1/2枚
- せんべい：3~4枚
- カステラ：1切れ
- まんじゅう：1個
- ショートケーキ：1/2個



<果物の目安(1日分)>

- みかん：2個
- バナナ：1本
- りんご：1/2個
- キウイフルーツ：1個半
- いちご：10粒(150g)



<お酒の目安(1日分)>

- ビール：中ビン1本(500ml)
- 日本酒：1合弱(160ml)
- 焼酎：1/2合弱(70ml)
- ワイン：グラス2杯(200ml)
- ウイスキー：ダブル(60ml)



※病院受診中の方は主治医の指示を優先してください

② 冷え過ぎの解消法

- ・ 首回り、足首、手首、お腹を温めましょう
- ・ 入浴はシャワーだけですませず、湯船につかりましょう
- ・ 体が温まる食べ物をとりましょう
例) 鍋、スープ類、生姜や根菜類を使った料理など



③ 動かな過ぎの解消法

- ・ 1日1回ラジオ体操を取り入れましょう
- ・ テレビを見ながら手軽にできる運動（足踏み、スクワット、腹筋など）をしましょう
- ・ 1日おき（週3日）は、ウォーキングをするなど運動を取り入れましょう



★簡単レシピ★ 野菜とツナの卵雑炊

【材料】(2人分)

- ごはん・・・200g
- ツナ缶(ノンオイル)・・・1缶
- 卵・・・1個
- 小松菜、白菜、人参・・・各50g
- しめじ・・・1パック
- 水・・・3カップ
- 顆粒だし・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 小ねぎ・・・適量



調理時間
約15分

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、卵は溶きほぐす。
- ② 鍋に、野菜と水、顆粒だしを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったらご飯を入れる。
- ③ ご飯が汁を吸ってきたら、ツナを入れ、とき卵を入れる。
- ④ しょうゆで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らして出来上がり。

- 【1人分の栄養量】
- エネルギー：266 kcal
 - たんぱく質：14.8 g
 - 食塩相当量：1.3 g

ポイント

食べ過ぎたときの調整ご飯にオススメ!

- ① 1品で主食・主菜・副菜がとれる
- ② 雑炊は、ご飯の量が少なくても、見た目の満足感がある
- ③ 野菜やきのこ類をよく噛むことで、満腹感を得やすい!



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

