



## お正月太り 解消法!!

年末年始に食べ過ぎて体重が増えてしまったという方、多いのではないのでしょうか？冬は活動量も減り、体に脂肪を蓄えやすくなります。お正月太りを機に、正しい食べ方・ダイエットの方法を見直し、増えてしまった体重をリセットしましょう。

### ◎バランスの良い食事を心がけましょう

ダイエットとなると、まず食べる量(エネルギー)を減らそうとしますが、量だけではなく質(バランス)も充実させましょう。

バランスの良い食事のポイントは、1回の食事に

**主食(ご飯・パン・麺類など)**

**主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)**

**副菜(野菜・きのこ類・海藻類など)**

を揃えることです。

乳製品、果物は1日1回摂りましょう!



菓子パンを朝食や昼食等、食事代わりにしていませんか？菓子パンは主食ではなく、菓子類(嗜好品)に分類されます。エネルギーだけでなく、糖質や脂質も多く含まれるので、摂り過ぎに気をつけましょう!



### ◎食事回数を減らさないようにしましょう

食事間隔が長くなると、食べた物がより吸収されやすくなります。1日に摂るエネルギーが同じ場合は、食事回数が少ない方が太りやすくなります。少量ずつでもいいので、3食に分けて食べることをお勧めします。



### ◎ダイエット、健康に良い調理のコツ

- 主食、主菜、副菜の調理法や食材が重ならないようにしましょう。  
例) 主菜に揚げ物、副菜に炒め物・マヨネーズ和えでは、油脂の摂り過ぎになります。
- 肉や魚の種類や部位を選びましょう。  
肉類は脂身や皮を取ることでエネルギーを抑えることができます。



牛肉：ヒレ肉・もも肉、豚肉：ヒレ肉・肩肉・もも肉、鶏肉：ささみ・むね肉・もも肉等が比較的エネルギーが少なくお勧めです。  
魚類：ひらめ、たい等の白身魚、まぐろ等の脂の少ない赤身魚がお勧めです。



- 調理法の工夫をしましょう!

ゆでる 網焼き 蒸す 煮る 炒める 揚げる

素材の脂が流れ出て  
エネルギーダウン



調理に油を使うことで  
エネルギーアップ

### ◎運動と一緒に

食べ物だけで体重を減らすのは難しいので、運動を取り入れることで代謝アップが期待できます。100kcal程度を消費するには毎日30分程度のウォーキングの習慣をつけることがお勧めです。



### ◎おやつは食べない、

又は、**小さめ和菓子1個まで**

短期間で正月太りをリセットするのであれば、甘い物や間食は控えましょう。どうしても食べたい場合は、ヨーグルト、カフェオレ、果物(適量)、小さめの和菓子1個程度にしましょう。



### ◎しばらく禁酒

お酒を飲むとお酒自体のカロリーや、ついつい一緒に食べてしまう揚げ物等のおつまみによって、結果的にエネルギーを摂り過ぎてしまいがちです。早くに正月太りを解消したいなら、飲み会もウーロン茶等で切り抜けましょう。



## 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



### ◎果物は摂り過ぎないように

「果物は体に良いから…」「果物は水分だから…」等と健康に良いと思って、積極的に食べている方も多いのではないのでしょうか？

果物にはビタミンCやカリウム等のビタミン・ミネラルも豊富ですが、「果糖」という糖分も含まれています。摂り過ぎには気をつけましょう。

果物1日の目安量：バナナ1本、りんご1/2個、

みかん2個、柿2個など



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283