



食育だより



猿払村保健福祉総合センター
管理栄養士 鈴木
TEL 2-2040

令和2年12月発行



テーマ:コロナ太り&年末年始太りを解消させるには？

年末年始は、お正月や新年会などで飲食の機会が増えるかと思えます。特に今年は新型コロナウイルス感染を避けるために、お家でゆっくり過ごす方は多いのではないのでしょうか。そのため特に今年の年末年始は「運動不足」による体重増加に注意が必要です。年末は家族で過ごす時間を楽しみ、お正月明けからでも良いので体重管理を意識していきましょう！

◎食べ過ぎ or 飲み過ぎた次の日に意識したいこと

その1 断食はNG×

朝食は必ず摂る！

食べ過ぎた次の日は、「食事を抜く」ということをやってしまいがちですが、基礎代謝を上げるためには朝食が欠かせません。ヨーグルトや果物など軽いものでよいので朝食を摂りましょう。



その2 水を多めに摂る

水をこまめに摂ることで、むくみが解消し、胃腸の働きが良くなります。また、体のめぐりが良くなるので痩せやすい体に近づけます。



その3 野菜を多めに摂る

野菜を摂ることで、便通を促す食物繊維やむくみをとるカリウムが摂れるのでおすすめです。いつもより野菜中心の食事を心がけてみましょう。



◎食べた分、活動してカロリーを消費しよう👉

例)体重 50 kgの成人の場合 ※個人の体格により消費カロリーは異なります



踏み台昇降

30分 約 120kcal



雪かき

30分 約 105kcal



洗車

30分 約 118kcal



掃除機をかける

15分 約 33kcal

冬期間は運動の手段が限られてしまいますが、雪かきや室内でできる運動を行ったり、家事でなるべく体を動かしたりと食べた分カロリーを消費することを意識しましょう！