

年末年始太りしない先手ダイエット7か条

～お正月の最大の敵を克服しましょう!!～

今年こそ…

早いもので、気が付けば今年も残り1か月!!さらに師走はやることがたくさんあるので、あっという間に過ぎてしまいます。イベントごとが多いのもこの時期の特徴で、忘年会にクリスマス、大みそかにお正月と楽しい行事が目白押しです。しかし、食生活が乱れやすいのもこの時期の特徴で、おいしい料理が目の前に並ぶと、ついつい暴飲暴食を繰り返してしまい、年明けの仕事始めの時には、スーツや制服が「あれ!?縮んだ?」なんてことが身に覚えのある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、少しの心がけでこの年末年始の体重増加を未然に防ぐ方法を一緒に勉強して、楽しみながらも健康的に過ごせる知識を身に付けていきましょう!!



年明けに戻せます??



正月太りに関するいくつかの調査を見ていると、12月～1月の年末年始にかけて1ヶ月間で、1kg以上太ってしまうという人は、50～70%もいると言われています。忙しい時期の体調管理はついついおろそかになってしまいますが、たった1kg増であっても、後で痩せるのはけっこう大変ですよ! 12月初旬からお正月にかけて太ってしまうポイントと、それを防止するための7か条を、早速ご紹介していきます。

1. 食べることがご褒美は×

普段は自宅で夕食を食べていたのに、残業で帰りが遅くなったりすると、ついつい間食したり外食を繰り返したり、深夜にたくさん食べてしまったり。また、忙しさのストレスから甘いものに手を伸ばしたり……と、忙しい日々には太る要素がいっぱいです。忙しさのご褒美は食べることばかりにつなげないよう、工夫しましょう。

2. 頂き物のお菓子に要注意

12月から1月は、お歳暮やクリスマスのお菓子、お年賀の和菓子など、普段よりもお菓子を食べる機会が多くなると考えられます。たくさんいただいた場合は身近な人におすそ分けしましょう。ダイエット中は1日に食べて良いお菓子は1個まで。それは年末年始であっても変えないルールとして気持ちを引き締めないと、普段より家にいる時間が長くなりがちですので、ついつい手が伸びて食べてしまうはめに。後で後悔しないように、いつも以上に注意していきましょう。



3. 頻繁な飲み会に要注意

忘年会、新年会、クリスマス会……などなど、年末年始はどうしてもお付き合いが増えてしまいます。飲み会は参加してしまうとついつい食べ過ぎてしまう原因に。必要な会合以外は参加しない、時にはノンアルコールで過ごす、など自分なりのルールを決めましょう。また、おつまみの種類や食べ方を調節したり、その都度食べ過ぎをリセットする工夫が必要です。

4. 高カロリーメニューに注意

クリスマスのホームパーティなどに並ぶ料理は、フライドチキンにサンドイッチ、持ち帰り寿司にマヨネーズ和えのサラダ、ケーキにスナック菓子などなど、カロリーの高いものが多いと言えます。自宅で用意する場合は、野菜スティックやミネストローネ、ポトフなど、野菜たっぷりカロリー控えめの料理を加えて、カロリーの高いものばかり食べ過ぎないように献立に工夫をしましょう。また、お節料理も和食とはいえ、お砂糖をたっぷり使っている料理が多く、少量で高カロリーですので、食べ過ぎには注意しましょう。

5. 実家太りに要注意

実家でお正月休みを過ごすとお太りやすい、という方も多い様子。それはずばり、動かずたっぷり食べてばかりの日々が原因です。また、家族や親戚などが集まったりすると、多くなるのが鍋や鉄板焼きや大皿料理。これらは、自分が一体どれだけ食べたのかわからなくなる危険性があります。皆で持ち寄ったお菓子や果物などの食べ物がたっぷりとあったり、常に何かしら食べるものが目の前にある、という状態には要注意です。食べるだけでなく、お手伝いや片付けに回ったりして、少し動きましょう。そして、くれぐれも何時間もエンドレスに食べ続けることのないように、ごちそうの前には時間を決めて座ってくださいね。

6. 不規則な生活リズムは太るモト

朝遅くまで寝て、午前中一食も食べずに午後から深夜にかけて何度か食べ、夜遅くまで起きている、といったサイクルを何日も続けるのは、ダイエットにはNGです。正月太り防止に効果があるのは、食事の時間と就寝・起床の睡眠時間をできるだけ乱さないことです。夜更かしで体内時計が狂うと、代謝機能までも時差ぼけしてしまい、太りやすい体質へと傾いてしまうことがありますので、不規則もほどほどにして普段の生活リズムを意識して過ごしましょう。

7. 「～ぐらいは、」の積み重ねが危険

「忘年会ぐらいは、」、「クリスマスぐらいは、」、「お正月ぐらいは、」と思って油断を蓄積してはいませんか？12月はどうしてもイベントが重なってしまいます。暴飲暴食の後ではたとえ断食、というのが一番太りやすい生活パターンです。できるだけリセットが要らなくなるように、楽しみながらも食べ方には気をつけていきましょう。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!

www.ueno.vc

