

あけましておめでとうございます。

クリスマスや忘年会、

お正月などのイベントで、

ついつい食べ過ぎたり、

飲みすぎたりしていませんか？



「お正月太り」
してませんか!?

- ・だらだらと食べ続け、いつか食事の時間かわからない様な生活だった
 - ・夜更かし、朝寝坊の毎日
 - ・おもちが大好きで、お雑煮を何杯食べたか分からない
- こんな生活をしていて、体重計に乗ってびっくりしたという人も多いはず…

ご飯中茶碗1杯(140g)のカロリーは235キロカロリー、
お餅1個(100g)も235キロカロリーあるんです！

お餅をいっぱい食べてしまう人(きなこ餅、あんこ餅、ぜんざい等も)は要注意ですよ！

太りすぎてはいませんか？

標準体重は、 $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$ で計算できます。

あなたの体型はどうですか？

BMI (体格指数) =

$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = 18.5 \text{ 未満} : \text{痩せすぎ}$

$18.5 \text{ 以上 } 25 \text{ 未満} : \text{正常域}$

$25 \text{ 以上} : \text{肥満}$

新年会での飲み過ぎ、食べすぎにも、注意しましょう。「自分は大丈夫」なんて思っていると、気がついたときには「メタボ」や「糖尿病」なんてことも…

健康の基本は、規則正しい食生活、自分に合った食事量、定期的な運動です。

正月太りを解消し、健康に過ごしましょう。

