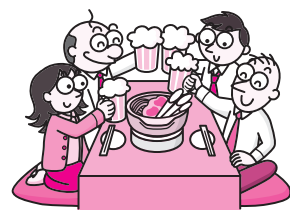


年末年始の食べ過ぎに 注意しましょう!!!



ましょう。

意識して運動しましょう

年末は仕事が忙しくて、お正月休みは家でゆつくり、何かと運動不足になる条件が揃っているこの時期。普段よりも歩く、階段を使う、などを意識しつつ、家にばかりこもらない様にしましょう。自宅でも掃除などの家事で積極的に体を動かし、移動する時も可能な限り徒歩や自転車にしてみましよう。

さて、年末年始には、忘年会・新年会と楽しいイベントが続きます。普段お会いできない方などとお会いし、楽しい時間を過ごす方も多いかと思いますが、そんな時は、楽しさも手伝ってつついっ食べ過ぎてしまいがちです。今回はそんな年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎによる「冬太り」を防ぐコツをご紹介します。

忘年会・新年会で太らない食べ方

忘年会や新年会など、居酒屋に飲みに行く機会も多くなります。居酒屋のメニューといえば、カロリーが高いものが多いのですが、

メニュー選びに注意してください。

お酒については、糖質の多い日本酒やビールなどは飲み過ぎないこと、おつまみについては、揚げ物はできるだけ避け、湯豆腐や焼き魚、枝豆といったメニューや野菜たっぷりの鍋を選ぶのが理想です。お酒自体にもカロリーがあり、ビール1杯、ワインをグラス2杯、はそれぞれ飯一膳以上のカロリーです。さらに、アルコールは食欲を増進する働きがあり、気が緩みつついっ長時間にわたって食べ過ぎる為、注意が必要です。

食事時間を守りましよう

年末年始の休日は食事時間が不

規則になりがちです。朝食がゆつくりで昼はおやつ程度、夕食がご馳走という家庭も多いようです。しかし、1日2食だと合間や深夜に間食をしてしまいがちで、結果としてカロリー過剰になってしまいます。防止策としては、食事時間や食事回数を普段と大きく変えないことです。一食の食事が多くなった1日2食体制や、ボリュウムのある間食はやはり太るもとに。また、お餅は手軽でつい食べ過ぎてしまいますが、2切でお茶碗1杯のごはんと同カロリーです。おせち料理も、和食とはいえ味付けに砂糖が多めで意外にカロリーが高いです。不規則な食事を何日も続けないよう意識し