



# Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）  
☎0291-34-6200



## 注意 年末年始の過ごし方に要注意

今年もあっという間に、残すところわずかになりました。  
年末年始は「生活習慣が乱れがち」になるだけではなく、「食の誘惑」が増える時期です。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病のリスクが上がってしまいます。  
食事のポイントに気をつけて、楽しく年末年始を過ごしましょう。

### 生活習慣が乱れる原因は…？

#### ✓ 不規則な睡眠時間

普段と違ったテレビがやっていたり、つい夜更かししがちになってしまいます。「今日だけは…」と思わずに、普段通りの時間に就寝・起床するよう心掛けましょう。睡眠時間が乱れることは、食生活の乱れにもつながってきます。

#### ✓ 運動量の減少

冬の寒さなどにより、年末年始は外出せず家でゆっくり過ごしがちになってしまいます。運動量が減ることで生活習慣が乱れるだけでなく、家でずっとゴロゴロしていると筋肉が落ちてしまい、エネルギーを消費しない体になってしまいます。



### ◇ 食事のポイント ◇



#### 1. 野菜から先に、よく噛んで！

野菜を先に食べることによって、満腹感が生まれて食べ過ぎを防いでくれます。また、血糖値の上昇を緩やかにする動きもあります。



#### 2. 炭水化物の食べ過ぎに気をつけて！

年末年始でのそばやお餅など、この時期は炭水化物を食べ過ぎてしまうことが多いです。食べ過ぎないように注意しましょう。



切り餅 2個  
234kcal



コンビニおにぎり  
約1.5個分

#### 3. ダラダラ食いに気をつけて！

年末年始に家でくつろいでいると、ついお菓子やおせんべいなどをつまんでしまうことも多いと思います。このダラダラ食いは、血糖値が高い状態が長い時間続くことになり、肥満や生活習慣病につながります。  
食事の時間をきちんと決めて、過ごしましょう。



#### さらにワンポイント☆ 体重を毎日チェックしましょう！

年末年始に増えた体重を減らすのは、大変です。年明け体重計に乗って、びっくりすることがないように、体重を毎日チェックしましょう！

～食べ過ぎに気をつけて、素敵な年末年始をお過ごしください～

