



正月太りを解消しよう!



年末年始、美味しいものを食べ過ぎて「体重が増えてしまった…」という方、多いのではないのでしょうか? ぜひ、この機会に食生活を見直して、早い段階で正月太りを解消しましょう。

正月太りの原因

☑ 食べ過ぎ

クリスマスやお正月は、普段の食事と違ってくるため、食べる量が増えがちです。

☑ 運動不足

寒さにより、家でゴロゴロしていると、筋肉量が落ちてエネルギー消費できません。

☑ 冷え

体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪を溜め込みやすくなります。

自分に合った体重を知ろう!

○ 自分の適正体重を知って、それを維持することが大切です。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ (m)} \times \boxed{\quad} \text{ (m)} \times 22$$

$$= \boxed{\quad}$$



○ 自分の体重と身長から、BMI (体格指数) を計算する。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \boxed{\quad} \text{ (kg)} \div \boxed{\quad} \text{ (m)} \div \boxed{\quad} \text{ (m)}$$

$$= \boxed{\quad}$$



18.5 未満 やせ	18.5 ~ 25 未満 標準	25 以上 肥満
------------	-----------------	----------

◆正月太り解消法◆

① バランスの良い食事を心がけましょう

バランスの良い食事にするポイントは、主食 (ご飯・パン・麺など)・主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)・副菜 (野菜・きのこ・海藻など)をそろえることです。

また、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。

副菜

主菜

主食



② 運動を取り入れましょう

食事だけで体重を減らすのは大変なため、運動も取り入れましょう。テレビを見ながら足踏みやスクワットなどを行い、毎日の生活の中でこまめに体を動かしましょう。



③ 体を温めましょう

体を温める食事や飲み物を意識することも大切ですが、体の中でも冷えやすい「首回り、手首、足首」の3つの首をしっかりと保温することも大切です。

夜には温かい湯船にゆっくりと浸かり、体内からしっかりと温まり冷えをリセットしましょう。