



Health

健康づくり

健康増進課 (行方市保健センター内)
☎0291-34-6200



正月太りを解消しよう！



年末年始、おい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。

$$\begin{aligned} \text{適正体重} &= \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \boxed{\quad} \text{(m)} \times \boxed{\quad} \text{(m)} \times 22 \\ &= \boxed{\quad} \text{kg} \end{aligned}$$



(例)身長165cmの場合：1.65(m)×1.65(m)×22 = 約60(kg)

◆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)**・**副菜**・**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。



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。

