



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

食べすぎ

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、皮下脂肪をた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 = 59.89 … ≒ 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) ・ **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。湯船につかって体内からしっかりと温まり、冷えをリセットしましょう。

