

## 正月太りにご用心！

年末年始は普段と違った食生活になりがちなため、「体重が増えてしまった！」という方も多いと思います。そこで、この時期に体重が増えてしまう主な原因と対策をご紹介します。

### 正月太りの原因とは？

#### 1. 脂肪を溜めやすい時

1月は1年で最も寒いとされる日の「大寒」があります。人間の体は体温を保つために皮下脂肪をたくわえようとします。また、気温が寒いと外に出る頻度も少なくなり、運動する機会も減ってしまいます。そのため、摂取したカロリーの燃焼率は悪くなり、どんどん体に蓄積されてしまいます。脂肪燃焼に有効とされる有酸素運動を普段の生活に取り入れてみましょう。



### ～室内でできる有酸素運動～

#### 踏み台昇降

踏み台に上がり下がり  
を繰り返す運動です。  
踏み台の代わりに  
「階段」でもできます。

腕をしっかり振ると  
さらに効果的！



長時間運動しなくても  
10分くらいの運動を  
1日2回に分けて行う  
ことで十分効果が得られる  
と言われています。

(参考:eヘルスネット厚生労働省)

ポイント

## 2. 食べ過ぎてしまう

年末年始は普段食べないごちそうが並び、楽しい反面、どうしても油断して食べ過ぎてしまいます。それにより、摂取量が消費量を上回ることで脂肪として蓄積されてしまいます。



### ① 糖質のとりすぎに注意

まずは糖質を取りすぎないように気を付けましょう。ルールを自分の中で決めて心がけると、過剰な摂取カロリーは増えにくくなります。また、お酒を飲むなら糖分の多い日本酒を控えて焼酎にしてみしましょう。

例 お雑煮の餅は  
2個までにする！



例 甘い物を食べたら  
飲み物は砂糖なし！



例 ビールは糖質が  
多いので今日は焼酎！



### カリウムをとってむくみ解消！

#### カリウムを多く含む食べ物

- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・さつまいも
- ・じゃがいも
- ・アボカド
- ・バナナ
- ・りんご  
など



ピノキオ薬局 管理栄養士作

### ② 塩分の摂取を控える

正月太りの原因の一つに「むくみ」があります。食べる量が増えると摂取塩分量も増えていきます。また、おせち料理は保存がきくように塩分を多く使っています。塩分を取りすぎると血行が悪くなり余分な水分や老廃物が排出されにくくなりむくみの原因となります。

