



明けましておめでとうございます



本年も栄養ゆめだよりを通して皆様に様々な情報をお伝えできるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

さて、お正月はゆっくり過ごせたでしょうか。お正月は普段と違った食生活になり、食べすぎ・飲みすぎにより体重が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。お正月で増えてしまった体重を戻すためにも、バランスのとれた食事を食べ、運動をしっかり行い正月太りを解消しましょう。

今回のテーマは「正月太りを解消しよう」です。



正月太りを解消しよう



食事に気をつけよう！

正月太りを解消するためにはまず、食事を見直しましょう！！



・朝昼夕の3食はなるべく決まった時間に摂る

ダラダラと食べ続けるのは良くありません。メリハリをつけましょう。

・間食はスナック菓子や砂糖菓子等はなるべく控える

間食にはお煎餅、果物、焼き芋、干し芋、干し柿などがおすすめです。

・野菜をしっかり摂り栄養バランスの良い食事を

旬の野菜や緑黄色野菜、きのこ類、海藻類をしっかり食べましょう。

ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとることが出来ます。

・脂質を控え、良質なたんぱく質を摂る

大豆製品や魚類、鶏むね・ささみなど油分の少ない肉類等の低脂質で高タンパクの食材がおすすめです。



栄養ゆめだより
4月号に僕らが載ってるよ



5大栄養素レンジャー



・炭水化物は適量

炭水化物を除くダイエットが流行っていますが、炭水化物を減らしすぎると便秘になりやすくなります。食べ過ぎると体重アップもしますが減らし過ぎるとデメリットもあります。1回の食事でお茶碗1杯(約140g)を目安にしましょう。お米を炊く時に麦や玄米、雑穀などと一緒に炊くと食物繊維の量もアップします。

・調理時にはちょっとした工夫を

調味で甘みをつける場合には砂糖ではなくみりんを使用することでカロリーも少し下げられます。またフライパン等に油をしく際にはキッチンペーパーで拭き取り、余計な油分を取りましょう。揚げ物は控え、蒸しや煮、焼き料理をおすすめします。



体を動かそう！

寒くてこたつから出たくない時期ですが、運動をして体を温めましょう！どのような運動をしたらいいのかわからないと思われる方も多いと思います。まずはラジオ体操から始めるのはいかがでしょうか？誰もが一度はしたことのあるラジオ体操。歴史は長く、昭和3年からスタートしました。

全身を使った動き、上肢、下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。また動きの中には前屈や後屈やひねり、屈伸など様々な関節運動があるため、朝や運動前などの動き始めに行うことでウォーミングアップとしての効果も期待できます。

ラジオ体操で意識することは

実はすごい！
ラジオ体操！

- ・指先までしっかり伸ばす
- ・呼吸しながら行う
- ・動かしている筋に集中して行う



以上のことに気をつけながらしっかり体を動かしましょう！

[参考:健康長寿ネット]