



食欲の秋から始まる冬の体重増加を事前に防ぐ！



これからの季節は、食欲の秋から始まりクリスマスや忘年会、お正月など様々なイベントで食べる機会が増える時期です。お正月が明けたとき、体重が増えていてびっくり！とならないよう日常生活で出来る工夫を取り入れて冬の体重増加を防ぎましょう。

冬に体重が増えやすい理由

食事量の増加

夏の疲れが癒えて胃腸の働きが活発になることで食欲増加に加え、様々なイベントで食べる機会が増える

活動量の低下

気温が下がり、寒くて外出が減ったり、座って過ごす時間が増える



生活リズムの乱れ

遅くまでの飲食、夜更かしによる睡眠不足などで食事や生活が不規則に

★ 食べる楽しみはそのままに、日常生活で気をつけたいこと ★

食事内容

● 食物繊維を意識して摂る



● 「あとひとくち」「ながら食べ」を減らす

- ・お菓子をもらったから食べる
- ・残すのがもったいなくて食べる
- ・テレビを見ながら食べる
- ・食後にデザートを食べる



日常生活で活動量アップ

● 座りっぱなしを減らす



テレビを見ながらストレッチ

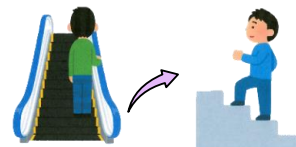


デスクワーク中は30分に1回は立つ



こまめに家事をする

● あと10分だけ動く



階段の利用



車を少し遠い場所に止める



近所へは歩いていく

体重を定期的にチェック

冬服だから体重増加・ポッコリお腹に気付かなかった…となる前に日頃から体重測定をする習慣をつけましょう。
カレンダーなどに記録をしておくとう管理しやすくなります。

質の良い睡眠



睡眠不足は食欲や生活リズムの乱れに繋がることがあります。ぐっすり寝たという感覚があれば、十分な睡眠と言えます。カフェインのとりすぎや就寝間際のスマートフォンの使用などを控えましょう。

イベントを楽しみながら体重増加を防ぐコツ

秋から冬は食べる機会が増える季節です。「我慢」ではなく「少しの工夫」でイベントを楽しみながら体重管理をしていきましょう。



食欲の秋

秋の味覚は上手に取り入れよう

● 季節限定スイーツの“ついで買い”に注意する

		
フラッペ	大学芋	モンブラン
1杯 約400kcal	100g 約300kcal	1個 約320kcal

- ・食べたときは夕食の白米を控えめにする
- ・お菓子は週末のみにするなど回数を決める

●きのこや魚など旬の食材を味方に



- ・低エネルギーで料理のかさ増しに使いやすい
- ・食物繊維が豊富



- ・良質なたんぱく質を摂ることができる
- ・青魚はEPA、DHA(多価不飽和脂肪酸)が豊富
→LDLコレステロールの低下、血管疾患のリスク低減
- ・調理が簡単なさば缶でもOK

クリスマス



ごちそう+ケーキ+飲み物 の重なりを意識する

● ごちそうを食べるときこそ、サラダや野菜料理も一緒に摂る

《例》

フライドチキン(1個) ピザ(1切) ポテト(Mサイズ)

			
カロリー-(kcal)	345kcal	145kcal	400kcal
脂質(g)	22.8g	5.6g	22.0g
糖質(g)	12.1g	14.6g	46.4g

- ・サラダや野菜たっぷりのスープなどを食事の一番最初に食べることで、糖質や脂質の吸収を抑える

《参考》



白米(1杯150g)
カロリー：252kcal
脂質：0.5g
糖質：55.2g

● 遅い時間まで食べ続けない



21時までに食事を終わられるとGood!

忘年会



1年の締めくくりは楽しく・美味しく・ほどよく

● お酒の量を決め、水やお茶を挟む

危険な飲み方(ビンジ飲酒)をしない

(2時間で男性:中ジョッキビール2.5杯以上、女性:酎ハイ350ml2杯以上)



● シメの麺やごはんは一呼吸おいて考える



シメのラーメンを控えれば、約600kcalの削減に繋がる！

● 帰りは少し歩いて帰る

お正月



お正月を楽しみながら、だらだら食べをリセット！

● おせちは少量ずつ、色々食べる

比較的低カロリー

比較的高カロリー



数の子 紅白なます かまぼこ



栗きんとん 伊達巻 黒豆



おもち2個 = ごはん1杯分



● 初詣、買い物などで歩く機会をつくる



近くの用事は歩いていく



10分だけ歩く

食べ過ぎたときの翌日は…

- ・朝食抜きや極端な食事制限はせず、普段の食事にもどしましょう
- ・いつもより少し歩く、動くことを意識しましょう

