

食べる順番を工夫して 正月太りを防ぐ

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

年末年始になると、普段と違う生活の流れになり、どうしてもおいしいものを食べたり、アルコールの量が増えたりしますよね。ここで気になるのが「正月太り」です。

正月太りの原因は、食べすぎや運動不足からくるのはもちろんですが、それだけが原因ではありません。

自律神経の面からみても、年末年始は太りやすい傾向にあります。この時期、仕事が休みになる方が多いと思います。仕事が休みになると、必然と体も「お休みモード」になります。

これを自律神経の働きに合わせて説明すると次のようになります。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つの神経から成り立っています。仕事をしているときは活動的な神経である交感神経が優位に働き、逆に休みの時は休息的な神経である副交感神経が優位に働きます。交感神経が優位に働くときにはエネルギーを消費します。一方、副交感神経が優位に働くと、自律神経はエネルギーを蓄積する方向に傾きます。

このような要因とともに、お正月前後は気温も低く家の中で過ごすことが多くなりがちになるため、食事以外にお菓子などの間食をしてしまうことが多く、余計に太りやすい時期ともいえるのです。

「正月太り」を防ぐ工夫とは？

食べる量を制限するのが理想ですが、これは続けるのが難しく、心身ともにストレスになる恐れがあります。食べる順番を工夫してみてください。それだけでも急激な体重増加を防ぐ効果があります。

食べる順番・食べるもの

①野菜やきのこ、海藻類などの食物繊維の多いものから食べ、炭水化物は最後に食べる。急激な血糖値の上昇やコレステロールの吸収を防ぐことで、脂肪として体に蓄積

されにくくなります。

②スープなどの温かいものを一品つける。内臓の冷えを予防し、血流がよくなります。

③魚や卵、肉類などのタンパク質をとることを意識する。タンパク質は筋肉や血液を作る大事な要素になります。

もちろん食べる順番を工夫しても、食べる量が多すぎると正月太りを防ぐことはできません。食べることを楽しみながら、一工夫してみてください。

また、食べる順番の工夫以外にも、ストレッチやウォーキングをして体を温めるなど、エネルギーを消費する機会を作りましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

ベビーマッサージ&ママ・ヨーガ

- 日時／2月5日（金）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 対象／親子（2カ月から1歳程度の子ども）
- 定員／10組 ●参加費／無料
- 申し込み／1月21日（木）から受け付けます。

状況により予定を変更することがあります。お気軽にお問い合わせください。実施状況や毎月の予定表などは町ホームページでもお知らせしています。

| | 開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター） | |
|----------------------------|---|----------------------------|
| 子育て悩み事相談 | 月曜日（要予約） | 8:30～17:15 |
| 子育て相談・ほっとルーム &お庭開放 | 火曜日～木曜日 | 9:00～11:00 13:30～16:30 |
| あそびのひろば | 金曜日（8日、15日、22日、29日） ※予約制。詳細は予定表でご確認ください。 | 10:00～11:00 14:00～15:00 |
| にこにこひろば （1歳半～） | 27日（水）10:00～11:00（予約制） ※場所は金屋文化保健センター。詳細は予定表でご確認ください。 | |
| 「トランポリン&すべり台と ままごとで遊ぼう」 | 18日（月）9:00～11:45、13:30～15:15（予約制） ※各回3～4組10人まで ※45分入れ替え制 ※詳細は予定表でご確認ください。 | |

子育て支援センター ☎090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）