

# 「正月太り」は早めに対策を

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

年末年始は家族、親戚、友人などと飲食する機会も多く、ついつい食べ過ぎることも多くあると思います。健康のためにいろんなことに取り組んできた方も、この時期ばかりは生活が乱れがちです。不規則な食生活が定着しないように、早く元の生活に戻してあげましょう。

## 正月太りの原因

正月太りのような、短期間で増えた体重は、脂肪が体に定着しないよう早めに落とすことが大切です。増えた体重を効果的に落とすため、正月太りの原因を知っておきましょう。

● **食べすぎ**／飲食の機会が多く、だからだと食べ続けたり間食やアルコールが増える傾向にあります。アルコールには食欲増進作用があるため、さらに食べ過ぎる傾向になります。

● **運動不足**／冬の寒さの真ただちにあるため、外出や運動をする機

会が減り、食べた分のカロリー消費がしづらくなります。

● **不規則な生活**／夜ふかしなどで生活リズムが崩れると体内時計が乱れやすく、代謝が落ちて太りやすくなります。

● **冷え**／体が冷えると血流が悪くなり皮下脂肪を溜めやすくなります。

## 改善のポイント

● **食事**／①1日3食バランスよく②野菜のおかずを増やす③減塩を心がける

おせち料理は保存がきくように糖分や塩分の高いものが多い傾向にあります。少量でも意外とカロリーが高いものがあるので食べすぎには気を付けましょう。野菜や果物もうまく組み合わせ、バランスの良い食事を心がけてください。ながら食いと食事量の把握ができません。足感が得られません。量を決めて、しっかりと噛んで食べましょう。アル

コールの適量は日本酒1合、ビール500mlです。

## 運動

ウォーキングや体操など手軽に始められるものを始めましょう。寒さのせいで外出する気にならない場合は、室内でテレビを見ながらスクワットや椅子の立ち上がりなどはどうでしょうか。筋力をつけることで基礎代謝を上げることが効果的です。自分に合ったものを見つけてみましょう。

## 睡眠

睡眠不足は基礎代謝の低下や食欲に関するホルモンに影響します。夜にしっかりと睡眠をとるようにしましょう。

## 体重測定

毎日体重測定をすることで自然に意識することができ、できれば同じ時間やタイミングなど、条件を合わせて比べてみましょう。

## 健康相談や健康づくり講座の活用

健康状態を振り返る機会としてご活用ください。インボディ測定（体組成計により筋肉量が分かります）や体力測定、運動の体験や健康な食生活の提案など行っています。日程は健康応援スケジュールのページをご確認ください。

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!**

**たのしくあそぼう!**

～心も身体もほっかほっか～

- 日時／1月31日（火）13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申込／1月16日（月）8:30～

### 開設日時など

あそびのひろば	金曜日（1月6日・13日・20日・27日）	10:00～11:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



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