



みんな知りたい!

年末年始に 太らない秘訣!

おいしいものを食べる機会が多い年末年始。
食べ過ぎて後悔しないよう、太りにくいライフスタイルを心掛けましょう!



メリハリのある生活を心掛けよう

年末年始はテレビ特番が盛りだくさん。夕食が終わった後でもだらだら食べをしてしまい、寝正月の原因になります。時間が空いた時は、ごろごろしたり何かを食べたりするのではなく、カラダを動かしてみましょう。夜更かしではなく、出来る限り規則正しい生活で、生活リズムを心掛けましょう。

早い時間に食事を終わらせよう

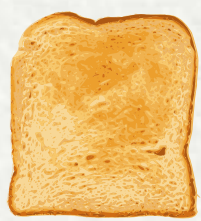
夜遅い時間に食事を摂ると、朝起きてもお腹いっぱいな経験はありませんか。満腹状態が続くと、消化しきれず胃に負担がかかり、体内に吸収し続ける原因にもなります。早めに食事を済ませ、胃に何も入っていない状態で睡眠をとるのがベストです。

野菜と食物繊維を先に食べよう

年末年始は、糖質や脂質の多いものを食べる機会が増えやすいです。それらを先に食べると、血糖値の上昇、吸収率アップに繋がり、太りやすくなります。食べたい時だからこそ、食べる物に気をつけ、野菜や海藻類などの食物繊維を多く含むものから先に食べるように意識しましょう。

お餅の食べ方に気をつけよう

お餅はもち米を凝縮して作られていて、切り餅2個(約100g)で、お茶碗1杯のごはんと同じエネルギー量になります。一度に食べるお餅の量は、1~2個にとどめましょう。お餅はGI値(食後血糖値の上昇度を示す指数)が高く太りやすくなるため、野菜たっぷりのお雑煮や、のりを巻いた磯部巻きなど、吸収を抑える食材と一緒に摂ることがポイントです。



朝ごはん、ちゃんと食べてますか?

朝食のメリット

集中力・記憶力アップ

朝食により、脳のエネルギー源である『ブドウ糖』が供給され、脳が活性化して集中力や記憶力を高めます。

生活リズムの調整

人には1日のリズム(体内時計)が備わっており、朝食を食べることで体内時計のズレを整えてくれます。

健康なカラダ作り

1日の活動エネルギーを補ったり、体温を上げるなど、朝食は元気の源になります。

イライラ解消

朝食をよく噛んで食べると”幸せホルモン”と呼ばれる『セロトニン』が分泌され、気分が落ち着きます。

肥満予防

空腹状態が長時間続くと、エネルギー源として筋肉が分解されてしまいます。また、昼食の過食の原因となり、血糖値が急上昇することで、糖を脂肪として溜めこみやすくなるため、体脂肪増加につながります。

便秘解消

朝食により、休んでいた腸が動き、排便を促進します。



朝食に取り入れたい
3つの栄養素

炭水化物 エネルギーになる栄養素

ごはん、パン、麺

たんぱく質 筋肉や血液、皮膚など
体の組織をつくる栄養素

肉、魚、卵、豆腐、大豆製品、乳製品

ビタミン・ミネラル 体の調子を
整える栄養素

野菜、きのこ類、果物、海藻



朝食おすすめメニュー

おにぎり(鮭、ツナ)

+

貝たくさん味噌汁

+

卵焼きや納豆

ハムチーズトースト

+

野菜スープ

+

フルーツヨーグルト

シリアル&牛乳

+

ゆで卵

+

野菜サラダ

丈夫な骨をつくらう！

運動不足によって骨が脆弱化することで高齢者だけでなく、若い世代での骨折が増えています。骨を強くするための食事や運動を心掛けましょう。

食事と運動で丈夫な骨を作り、長く元気に過ごしていきましょう！



ビタミンK

ビタミンKを摂ることで強い骨を作ることが出来ます

多く含まれる食品

●小松菜・ほうれん草などの緑黄色野菜

●納豆

※納豆は1日1パックの摂取で骨折のリスク低減効果があるといわれています。



カルシウム

カルシウムは骨や歯を作る基となります。1度にたくさん食べるのではなく、毎日コツコツと食べるようにしましょう！また、カルシウムは夜の方が吸収率が高くなるため夕食でしっかりとカルシウムを摂りましょう。(1日所要量 一般成人600mg)

カルシウム表 (1食分あたり)

牛乳	200ml	220mg
プレーンヨーグルト	100g	120mg
プロセスチーズ	25	158mg
木綿豆腐1/3丁	100g	86mg
納豆	1パック	45mg
サバの水煮缶	80g	208mg

ビタミンD

カルシウムとビタミンDと一緒に食べることでカルシウムがより多く吸収されます。

多く含まれる食品

●キノコ類

干しいたけ、まいたけなど

●魚介類

さば、さんま、まいわし、マグロ、うなぎなど

オススメメニュー

●キノコや鮭のクリームシチュー

適度な運動

適度な運動をすると骨に刺激を与えることができ、骨を強くすることが出来ます。エレベーターではなく階段を使ったり、電車で背筋を伸ばして立ったり、座るときは骨盤を立てるようにするなど普段の行動を少し意識するだけでも骨を強くすることが出来ます。



材料

ごぼう	1/2本
しめじ	1/2パック
えのき	1/2袋
まいたけ	1パック
エリンギ	1本
固形コンソメ	1個
水	600cc
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
黒コショウ	少々
刻みパセリ	適量
オリーブ油	大さじ1

お腹すっきり！

Recipe

ごぼうときのこのデトックススープ

作り方

- 1 ごぼうはさがきか千切りにして水にさらし、ざるに上げて水気を切る。
- 2 しめじは石づきを切ってほぐし、えのきは根元を切って半分の長さに切る。エリンギは石づきを落とし半分に切り、縦に3等分にし短冊切りにする。まいたけは適当な大きさに割く。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、ごぼうときのこを炒める。
- 4 3に水とコンソメを入れ、中火でごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 5 酒、醤油、黒コショウで調味する。器に盛り、刻みパセリをかけたら出来上がり★

