



年末年始に食べ過ぎてしまった方へ

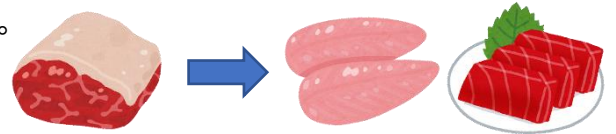
クリスマス・大晦日・お正月など、普段よりも豪華な料理を食べる機会が多い季節です。ついつい食べ過ぎてしまった方も多いのではないのでしょうか。また、暖かい室内にいたることが多く、運動不足にもなりがちです。

冬太りを避けるための食生活

1. 食事は、主食、主菜、副菜、汁物を取りそろえて、バランスよく摂ることが大切です。ただし毎食、汁物を取ると、塩分の摂り過ぎになりますので、注意しましょう。



2. 主菜は、脂身の少ない部位を選ぶようにしましょう。油を多く使う調理法の頻度を少なくするなどの工夫をしましょう。



3. 料理の味が濃いと、ご飯などの主食を多く摂ってしまいます。だしや薬味などを利用し、塩分よりもうま味で満足感を得るような工夫をしましょう。



4. 汁物は、野菜や海藻、きのこ類などを多く加えることで、食物繊維も摂れて満足感も得られます。



5. 間食は、脂肪の多い洋菓子よりも和菓子を選んだり、少量のナッツ類や温かい飲み物などで、満足感を得るようにしましょう。

6. 健康維持には、食事だけではなく、運動をすることも大切です。エレベーターよりも階段を使用したり、日常生活の中でも体を動かすように心がけましょう。



7. お酒を飲む機会も多くなりがちです。おつまみは、揚げ物などのカロリーの高い料理よりも、お刺身や湯豆腐など、あっさりしたものを選びましょう。