

# 栄養便り

## 年末年始の食べすぎ・体重増加に注意！

新型コロナウイルスの影響によりお家でゆっくり過ごす方も多くいるなかクリスマスや忘年会、正月、新年会なども行動制限がなくなり外食される方も増えるでしょう。いつもと違う食事になる季節であり、運動不足になりがち。正月太りにならないように予防しましょう。



### 🍊 食べすぎ、飲みすぎを防ごう 🍊

- ① いつものリズムを崩さず規則正しく 3 食食べる。  
年末年始はダラダラと遅くまで起きて食べたり、朝も食べずに昼まで寝ることはやめて普段と変わらない時間に食べるようにしましょう。
- ② ダラダラ食いやながら食いはしない。  
なんとなく口さみしい、なんとなくお腹すいたなどの理由でテレビやスマホをみながら食べていると、満腹感を感じにくく、食べすぎてしまいます。
- ③ 間食もスナック菓子など袋から開けないと全部食べてしまいカロリーオーバーとなるので、食べる分だけ小皿に取り分けましょう。菓子より、果物や乳製品などがオススメです。ただ果物も果糖が多いので食べすぎないように。

### 🍊 身体の活動量を維持する 🍊

身体活動とは運動、家事、通勤など生活に分けられます。食べて寝ていては正月太りしてしまいます。ゆっくり過ごすのも良いですが、気分転換をかねて軽く散歩をしてみるはどうでしょうか？掃除などの家事も運動となります。近くであれば車でなく歩いて買い物に行くのも良い運動となります。

#### 家事 30 分行った時の消費カロリー（体重 50 kg の方の場合）



掃除機	66Kcal	ゴミ捨て	78kcal
床掃除	110kcal	洗濯物干し	72kcal
風呂掃除	120kcal	アイロンがけ	72kcal
部屋片づけ	126kcal	料理	110kcal
窓拭き	84kcal	買い物	110kcal



### 運動を 30 分行った時の消費カロリー(体重 50 kgの方の場合)

ウォーキング	126kcal	ヨガ	80kcal
ランニング	252kcal	なわとび	320kcal
サイクリング	252kcal	水泳(クロール)	252kcal
ストレッチ	71kcal	テニス	130kcal

### 👉ポイント

家事も運動するくらいカロリー消費します。運動は食べてから 30 分後くらいに行うのが糖尿の方は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。自分の生活スタイルに合わせて継続することがベストです。

### 🍊食べすぎ注意！おせちは高カロリー🍊

ゆっくりとくつろぎながら食べるおせち料理は、お酒のみながら知らない間に食べすぎの経験ないでしょうか？おせちは日持ちするために砂糖をたっぷり并使用しているため糖分多く、カロリー高いため食べすぎ注意しましょう。また、正月にかかせないおもちは高カロリー！切り餅 1 個でご飯 1 膳分くらいのカロリーがあります。砂糖を入れたきなこ餅にするとカロリーが上がってしまいます。また、正月といえばお酒を飲む機会が増えます。お酒もカロリー高い飲料なのでダラダラと飲みながら過ごすのはなるべく控えましょう。

### おせちの&アルコールのカロリー(一部)

黒豆約 20g⇒約 60kcal	煮しめ 1 人分⇒160kcal
数の子 2 切れ約 40g⇒約 50kcal	かまぼこ 2 切れ約40g⇒約 40kcal
栗きんとん約80g⇒約 170kcal	金時煮豆 1 皿90g⇒150kcal
昆布巻約 30g⇒約 60kcal	ブリ照焼 1 切れ80g⇒240kcal
だて巻き 2 切約 40g⇒約 80kcal	お雑煮100g⇒300kcal
ビール 1 缶 350ml⇒150kcal	日本酒 1 合 180ml⇒195kcal
甘酒80ml⇒70kcal	

