

◆正月太りを防ぐポイント

おいしいものを食べる機会が多いお正月。食べ過ぎて後悔しないように心がけましょう！

お正月太りの原因は？

1. 食べ過ぎ

飲食を楽しむ機会が多く、
ダラダラと食べ続けてしまったり、間食が増えてしまいます。



2. アルコール

アルコールには食欲を増進させる作用があります。
またビール・カクテル・日本酒などの酒類には糖質が多く含まれています。



3. 運動不足

寒さで外出や運動をする機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらくなります。



4. 不規則な生活

夜更かしなどで生活リズムが崩れると、
体内時計が乱れて代謝が落ち、太りやすくなります。



5. 冷え

体が冷えると血液の流れが悪くなり、皮下脂肪を溜め込みやすくなります。



予防ポイント 1 食事

テレビを見ながら、スマートフォンを触りながらなど、他事をしながら食事する
ながら食いは、食事量を把握できず満腹感が得られません。
食事に集中し、よく噛んで食べましょう。



予防ポイント 2 生活習慣

毎日、規則正しい生活習慣を心がけると、代謝が高まり痩せやすい体をつくることができます。

生活習慣改善のポイント

①運動の習慣をつける

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を毎日の習慣にしましょう。



②入浴で体を温める

毎日湯船に浸かって血行を促すと、代謝が高まります。



③睡眠の質を高める

睡眠不足は基礎代謝の低下につながるため、しっかり睡眠をとりましょう。



④毎日体重を量る

体の状態を把握するため、毎日体重を量ってチェックしましょう。



予防ポイント 3 冷え対策

冷えからくるむくみが、体重増加の原因になる場合もあります。冬は血行が悪くなりむくみやすいので、こまめな冷え対策が必要です。

◆体の内側から温める

こまめに温かい飲み物を飲みましょう。ショウガやトウガラシなど、発汗作用があるものを食べるのも有効です。



◆適度な運動を行う

1時間に1回、足踏みをしたり足首を回したりすると血行が改善し、むくみの解消になります。

