



特別増量版！

年末年始の過ごし方



今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始は家族や友人との集まり等の楽しい時間が増えますね。一方で、おいしい食事の食べ過ぎやお酒などの誘惑が多くなったり、夜更かしで生活リズムが乱れやすい時期でもあります。そんな時期を健康に過ごすためのポイントを今回はご紹介します。

《食べ物編》

おせちは保存がきくように塩分や糖分を多く使用しています。

塩分や糖質の多いのものは箸休め程度にいただき、食物繊維は積極的に摂取しましょう！

- ・ **塩分**が多い…数の子、かまぼこ、田作りなど
- ・ **糖質**が多い…栗きんとん、黒豆、伊達巻など
- ・ **食物繊維**…煮しめ、たたきごぼう、紅白なますなど

食物繊維を摂ると腸内環境が整います。
また、血糖値の急上昇を防ぎ糖尿病予防に。



食べ過ぎに注意

◎お餅

お餅は意外と高カロリー。食べ過ぎると太ります！！

またおもちだけで食事を済ませると栄養が偏るため、食事のバランスを考えていただきましょう！



ごはん 1杯
(約 150 g)



丸餅 3個
(約 34 g /個)



切り餅 2個
(約 54 g /個)



食べるなら野菜が豊富なお雑煮がおすすめ！！

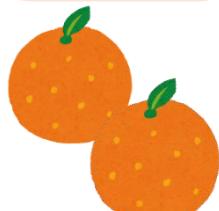
◎こたつのおとも

こたつで食べるみかんやアイスは格別ですよね。ついつい手が伸び食べ過ぎることも。

間食は 200kcal 以内が推奨されており、だいたい片手におさまる量と言われています。

食べ過ぎを防止するためには必要以上に置かない・持ち込まないようにしましょう！

目安量



みかん
2個



柿
1個



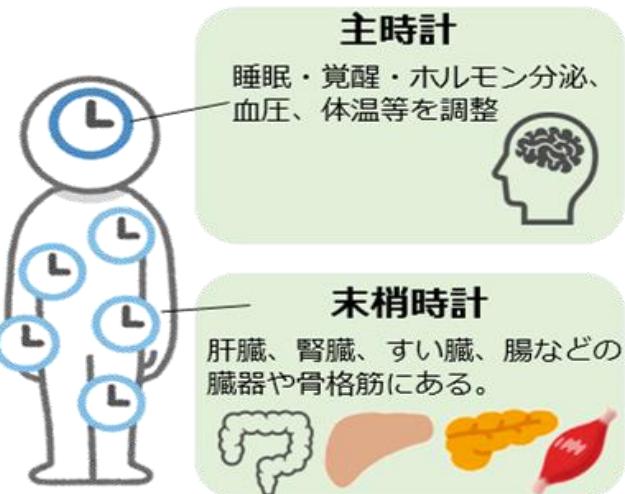
アイス
1個



せんべい
2枚

《生活リズム編》

みなさん、「**体内時計**」という言葉をきいたことはありますか？私たちの身体には「時計遺伝子」をもった細胞が存在し、身体の時間軸を調整しています。脳にある体内時計を「**主時計**」、臓器などにあるものを「**末梢時計**」と呼び、これらの体内時計により1日のリズムや血圧、ホルモン分泌などが調整されています。



ヒトは1日24時間のリズムで過ごしていますが、本来ヒトの体内時計は24時間よりも長く、地球のリズムと日々ズレが生じます。そのため毎日、体内時計をリセットする必要があります。年末年始はイベントがあり生活リズムが乱れやすく（不規則な起床時間、欠食、夜遅い食事など）ズレの原因となります。体内時計のズレは、食欲を抑えるホルモンや血糖値に反応するホルモンが効きにくくなり、メタボや糖尿病などのリスクを招く恐れがあります。体内時計のリセットのポイントは「朝の光」と「朝食」です。

◎朝の光で主時計（脳）をリセット！

・光を浴びるとメラトニン（睡眠ホルモン）の材料となるセロトニン（幸せホルモン）の分泌が増加させるので、夜間の自然な眠りを誘ってくれます。逆に夜の遅い時間の光は睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を低下させるため、リズムのズレの原因になります。

◎朝食で末梢時計（内臓）をリセット！

インスリン（血糖値に反応して分泌されるホルモン）を増やす食べ物が鍵！

＜朝食で食べよう＞



朝食は起床後1時間以内に食べるのがポイント。また、夕食からの食事の間隔が長く空いたほうがリセット効果は大きいです。脂肪を溜め込みやすい夜遅い食事を避け、その分を朝食に回しましょう。楽しい年末年始も、朝の光と朝食で体内時計を整えていきましょう。

《お酒編》

年末は忘年会、年始は新年会とお酒の場が多くなる期間です。飲酒量は自分で管理し、休肝日を設けるなど健康に配慮した飲酒を心がけましょう！

◎1日の飲酒量

男性は純アルコール量換算で40g、女性は20g以上で生活習慣病のリスクを高めます。

※飲酒による身体への影響は年齢、性別、体质などによる個人差があります

$$\boxed{\text{純アルコール量 (g)}} = \boxed{\text{飲酒量 (ml)}} \times \boxed{\text{度数/100}} \times 0.8^*$$

例) ビール 500ml を飲む場合 : 500 (ml) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)

*アルコールの比重

純アルコール量 20g の目安

※ () 内は度数

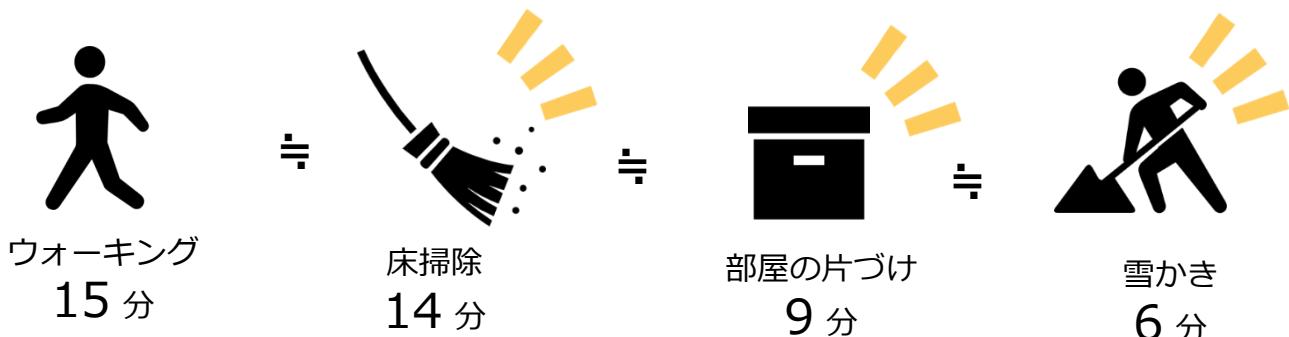
						
ビール (5%) 中瓶 1 本 500ml	チューハイ (7%) 1 缶 約 350ml	日本酒 (15%) 1 合弱 約 160ml	ワイン (12%) グラス約 2 杯 約 200ml	梅酒 (13%) 約 1 合 約 190ml	焼酎 (20%) 約 2/3 合 125ml	ウイスキー (40%) ダブル 1 杯 約 60ml

《運動編》

ウォーキング 15 分の消費カロリーを生活行動に変換してみました。

年末年始の大掃除はカロリー消費のチャンス！！

運動不足になりがちなこの時期は意識してからだを動かすことが大切です。



ちなみにウォーキング 15 分を運動に変換すると…

スクワット 90 回、腕立て伏せ 180 回、階段早上がり 5 分となります。

寒くて外に出られなくても家の中で階段を利用したり、掃除をするなど、無理のない範囲でからだを動かして元気に過ごしましょう！！