



今年はどうな1年でしたか？

今回は、「**お正月太いを防ぐポイント**」についてお話したいと思います。
お正月はついつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりしてしまいますよね。
いざ体重計に乗ってみると自分の体重に驚き、後悔・・・(´▽`)なんてことも。

年末年始も体重を増やさず、楽しく新年を迎えましょう♪



お正月太いを防ぐポイント！

①食べる順番やスピードを意識しましょう。

食物繊維（野菜やキノコ・海藻類など）→たんぱく質（肉・魚・大豆など）
→炭水化物（ごはん、麺、果物など）の順に食べるようにしましょう！
急激な血糖値の上昇を防ぐことで、太りにくい効果があるとされています。
よく噛んでゆっくり食べることで血糖値の急上昇を防ぎ、食欲も抑えられるためさらに効果的です。

②飲みすぎに注意しましょう。

お酒はビールよりも焼酎や泡盛・ジン・ウォッカなど糖質ゼロの蒸留酒に変える。お酒と一緒に水を飲むことで、飲酒量をセーブする効果が期待できます。水で満腹感が得られるため、お酒の飲み過ぎを防げるという仕組みです。この水は「和らぎ水」と言われています。



③生活習慣が乱れないよう気をましよう。

正月は運動量が減少して夜更かしやすく、つい乱れがちになってしまいます。睡眠はしっかりとって初詣等、外出する機会のあるときはウォーキングしましょう。



おせちのカロリーってどれくらいなの？



黒豆
1人分 20g
60~100kcal



栗きんとん
1人分 80g
170kcal



伊達巻
1人分 40g
80~100kcal



数の子
1人分 25g
40kcal



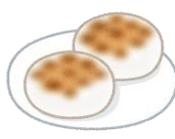
紅白なます
1人分 50g
20kcal



かまぼこ
1人分 40g
40kcal



煮しめ
1人分 100g
90~112kcal



丸餅
1個(35g)
70~80kcal



おしるこ
餅あり 336kcal
餅なし 218kcal



雑煮
関東風 147kcal
関西風 157kcal

おせち料理を食べる際は上記のカロリーを参考にされてみてください。

おせち料理は数日もつように少し味付けが濃いものが多くなりがちです。塩分も多く使われているため食べ過ぎには注意してくださいね！！



年末年始のお知らせ

12/29~1/3 まで休日の体制となっております。
それに伴い 12/28 以降のお知らせ機能でのお知らせ・返信
につきましては対応が 1/4 以降となります。
ご迷惑おかけしますが宜しくお願い致します。

今年は大変お世話になりました。
来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

