



## 年末年始の食生活と過ごし方

年末年始はいつもよりご馳走を食べたりお酒を飲んだりする機会が増え、夜更かしや朝寝坊、運動不足など生活習慣が乱れやすい時期です。今回は、年末年始を健康的に過ごすためのポイントをご紹介します。体調管理を上手に行い、健康で楽しい年末年始を過ごしましょう。

### いつもの年末年始の過ごし方をチェックしてみましょう！

- 休みの日は、夜更かしや朝寝坊をしてしまう
- 年末年始は外出せずに、家でゴロゴロしていることが多い
- 家にいる時は、ウエストガールズで楽な服装で過ごすことが多い
- 年末年始は普段より飲食の回数や量が増える
- 夜遅い時間に食べたり飲んだりすることが増える
- 朝食を食べないなど、食事の回数が減る
- 普段食べないものが食卓に出ると「せっかくだから…」と食べ過ぎてしまう
- 食卓やこたつの上に食べ物がずっと置いてある
- お餅が好きで、よく食べる
- お正月だから体重が増えるのは仕方がないと諦めている



今年をあてはまる数が1つでも減るように心がけましょう！

### ～年末年始を健康的に過ごすためのポイント～

#### ● 1日3食のリズムを乱さずに！

休みの日が続くと朝寝坊して朝食を抜いたり、夜遅くまで食べていたり食事の時間や回数が不規則になりがちです。早寝早起き、いつもの生活リズムで過ごし、1日3食の食事を乱さないように心がけましょう。



#### ● 「だらだら食べ」や「ながら食べ」をしない

食卓やこたつなど、すぐ手の届くところに食べ物を置いていませんか？お菓子やジュースのまとめ買いなども控えましょう。

#### ● 野菜を積極的に食べるようにする

この時期は、肉料理や油の多い料理、味の濃いもの、甘い菓子・飲料などを食べる機会が多くなります。不足しがちな野菜や大豆製品などを意識して食べるようにしましょう。



#### ● お餅の食べ過ぎに気をつける

お餅は食後の血糖値が上がりやすい食品です。エネルギーは市販の切り餅2個(100g)でごはん1膳(150g)と同じカロリーです。1回の食事に2個程度食べることは問題ありませんが、自家製のお餅はそれより大きい場合が多いので注意しましょう。

#### ● お酒の飲みすぎに気をつける

1日の適量は、ビール(500ml)、日本酒(1合)、ワイン(グラス2杯)、焼酎(1/2合)、ウイスキー(ダブル1杯：60ml)のいずれか1つです。適量の範囲内で楽しみましょう。

#### ● 体重を毎日チェックする

体重コントロールのために、毎日体重を測ることを習慣にしましょう。

#### ● 1日1回、外に出る

寒いからと部屋にこもらず、散歩や体操、大掃除をするなど積極的に体を動かしましょう。



問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550