



年末年始は体重増加に注意！

年末年始はいつもと違う過ごし方をして、体重が増える人が多くなります。クリスマス、正月などの行事が続く、カロリーをとり過ぎてしまうこと、お酒の飲み過ぎや、寒い時期なので運動量が減ることなどが原因となります。



～食事で失敗しない簡単なコツ～

①おせち料理はカロリー・塩分が多い

おせち料理は保存性を高めるために味付けが濃く、糖分・塩分・酢などを多く使っているのが特徴です。

<カロリーが多いもの>



「栗きんとん」



「伊達巻き」



「黒豆」



<塩分が多いもの>



「田作り」



「数の子」



「かまぼこ」

②餅は高カロリー 食べ過ぎると体重が増える

市販の切り餅1個(50g)のカロリーが120kcalなのに対して、ご飯1杯(150g)のカロリーは240kcalです。

餅2個とご飯一杯のカロリーは同じくらいになるので、食べ過ぎに注意が必要です。



③みかんやお菓子などをなるべく遠いところに置く

みかんといえば「お正月にコタツで」が定番ではないでしょうか。しかし温州ミカン糖が多く、カロリーは100g(中1個)あたり46kcalあります。1個だけではおさまらず、ついつい何個も手を伸ばして食べてしまいがちなので注意が必要です。

