



正月太りに注意しましょう

正月太りの経験はありませんか。ごちそうを食べ、お酒を飲む機会も増えるこの時期は、カロリーの過剰摂取に注意が必要です。

今回は、正月に食べる機会が多いお餅の注意点と、正月太りをしないためのポイントをお知らせします。



お餅のカロリー

お餅のカロリーは、丸餅 1 個(約35g)約80キロカロリー、角餅 1 個(約55g)約130キロカロリー。ごはん茶碗一杯(約150g)が約250キロカロリーなので、丸餅は約3個、角餅は約2個でご飯茶碗一杯分です。普段の食事を意識して食べましょう。

※毎年、お餅をのどに詰まらせる事故が発生しています。特に高齢者や子どもは、食べやすい大きさにし、ゆっくりよく噛んで食べるよう、心がけましょう



正月太りしないためのポイント

適度な食事と運動で、健康的な一年をスタートしましょう。

宴会やパーティーの料理は、油・脂肪分が多いので、食べる量に気をつけましょう

アルコールには食欲増進作用があります。適量で楽しみましょう



おせち料理は保存食ということもあって、塩分・糖分が多いので、食べる量に気をつけましょう



1日中テレビを見ながら飲んだり食べたりは避けましょう

おせち料理は彩り豊かですが、野菜は少なめです。野菜料理を取り入れましょう。野菜の食物繊維は高カロリーな食べ物の吸収を抑えます。また、ビタミン類は風邪予防になります



寒くても初詣に出かけるなど、積極的に体を動かしましょう。ストレッチなどもお勧めです

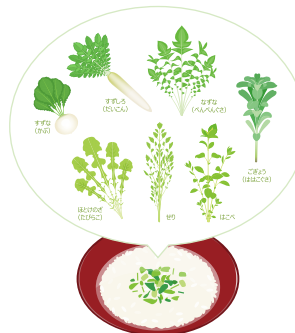


体重を意識して、増えても早めに元の体重に戻すことを心掛けましょう



正月に弱った胃腸へ～七草がゆを食べよう～

七草がゆは、無病息災を願い1月7日に食べる春の七草が入ったかゆです。年末年始の飲みすぎ・食べすぎで疲れた胃を優しくいたわり、ビタミン・ミネラルが豊富な七草で栄養のバランスを整えることができます。



七草がゆの効用

胃袋すっきり おくみ解消 リラクゼーション効果 風邪予防
二日酔い解消 ビタミン・ミネラル補給 美容効果

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666