



# お正月太り解消



最大9連休となった長い年末年始のお休み。皆さま、いかがお過ごしでしたでしょうか？  
仕事始めから1週間が経ちますが、からだが重かったりはしませんか？今月は「お正月太り」を解消していきましょう！

## お正月太りチェック

- 年末年始は出かけず、家でゴロゴロ過ごすことが多かった
- お正月に買い物に出なくて済むように、多めに買いだめをした
- お正月は夜更かしや朝寝坊をしたりする
- ウエストなど楽チンな服装で一日中過ごしている
- 「お正月」という言葉につられてついつい食べてしまう
- おもちが好き
- 食卓におせちや果物、お菓子などが常にある
- 勧められると飲み過ぎたり、食べ過ぎたりする
- おせちは味付けの濃いものが好き
- テレビを見ながら食事をする習慣がある



いくつ当てはまりましたか？  
5つ以上の人は  
要注意！



短期間で増えた体重は短期間で戻せます。それを長期間放っておくと脂肪として蓄積され、戻しにくくなってしまいます。お正月太り解消に個人差はありますが、1月中を目安にリセットしましょう★

## だらだら生活解



ウエストなど楽チンな服装で過ごすすと、**食べ過ぎストップ**のサインを見逃してしまいます。気分を引き締める意味でも朝起きたら着替るようにしましょう。

だらだら生活をした人は、代謝も筋肉もだらけてしまいます。ゆっくりペースに戻していくようにしましょう。この機会にストレッチを始めてみてはいかがでしょうか？ラジオ体操もオススメです！代謝の中でも、水分代謝が落ちるとむくみが出てきます。あたたかい水分をこまめに摂るのも1つの改善方法です。

また、あたたかいお風呂にしっかり浸かると、代謝を上げて体内の老廃物や疲労物質を排出されます。

## 食べ過ぎ解



お正月は年に1回。「お正月くらい・・・」と誰でも思う時期です。まずは、自分がどれだけ食べているのか把握しましょう！テレビを見ながら・・・など**“ながら”**で食べると、何をどれだけ食べているのか？ということが分かりにくくなります。そして食べる量や時間を決めて、メリハリをつけて食べるようにしましょう。

「おせち」を食べ過ぎて太った！と思っている人はいませんか？もちろんおせちは砂糖を使ったりすることも多いのでエネルギーは高いです。ですが、利点も！おせちはビタミンやミネラルが豊富で旬の食材を使った天然の食べもの。少々食べ過ぎても、7日に七草粥を食べると、新年の無病息災を願い、食べ過ぎて疲れた胃腸をいたわり、不足しがちな冬の栄養補給をする効用があります。みなさんは、七草粥を召し上がりましたか？