



# 健診センターニュース



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

## 正月太りを防ごう !!

クリスマスから年末年始にかけて、飲酒・飲食の機会が増え、さらに普段より運動不足になって、三が日が明けて体重計に乗ってみると「体重が増えていた！」なんて経験された方はありませんか？そこで今回は、正月太りを予防・解消するヒントをご紹介します。



クリスマスはチキンやケーキ、オードブルなど脂質の多い料理が増えます。定番のフライドチキンは揚げずに「焼く」「蒸す」「ゆでる」に調理法を変えたり、サイズが選択できるフライドポテトなどはLからSサイズにダウンするとカロリーカットに繋がります。また、肉や魚は、脂身の少ない赤身を選ぶことで脂質を抑えることができます。



お正月はおせち料理やお餅を食べる機会が多くなります。おせちは保存性を高めるために味付けが濃く、糖分・塩分などを多く使っています。小皿に取り分けて食べる量を確認し食べ過ぎに注意しましょう。またこの時期は野菜不足になりやすいため、お浸しや野菜サラダなどを一品添える、お餅は野菜たっぷりのお雑煮にするなどして野菜不足を補いましょう。

「糖質オフのお酒なら太らない」と思っている人も要注意。糖質オフでも、アルコール自体が中性脂肪や内臓脂肪を増やす原因になります。

お餅1個分のエネルギー約100kcalを消費するには、「軽い散歩30分」「自転車20分」「ウォーキング25分」「ゴルフ60分」「ジョギング10分」「テニス20分」の運動時間が必要です。



家でゴロゴロしていると消費カロリーが減って、いつも通りの量しか食べなくても太ってしまうので、活動量が少ない時は、食べる量を調節して摂取と消費のバランスをとりましょう。テレビや動画を見る時間が増えると座っている時間も増え、食べ物やお菓子、飲み物に自然と手が伸びてしまいます。また、長時間座っていることで血管圧迫や血液ポンプ機能低下による血行不良がおき、胃腸の動きも低下し太りやすくなります。散歩やウォーキング・ジョギング、エクササイズなど身体を動かしてリフレッシュしましょう。



お正月も毎日体重計に乗って体重変化をチェックしましょう。

「太った～(ー;)」とショックを受ける前に、少しの工夫と心がけて正月太りを解消し新しい年をスタートさせましょう！



## こんなに違う！全国のお雑煮

皆さんそろそろ、豪華なお正月料理やお雑煮に飽きてきた頃でしょうか？残ったお餅をどう消費しようか...悩みますね。

お正月にお雑煮を食べる文化は日本中にありますが、お餅の形状や汁の味など多種多様。京都を含む関西圏では「白味噌・丸餅」のお雑煮が一般的ですが、東日本ではかつお節などでだしを取って醤油や塩で調味した「すまし汁」に「角餅」を入れるところが多いようです。

お雑煮に入れる具材も地域によって違いが大きく見られます。大根やにんじんを入れる地域が多く、豆腐やねぎ、里芋を入れるところもあります。地域ならではの食材として、くじらやカキなどの海鮮類を入れたり、豚肉

や鶏肉を入れたり個性豊かです。鮭やいくらが入ったちょっと豪華な見た目のお雑煮や、まるでぜんざいのような小豆汁で作るお雑煮、あんの入った餅を白味噌に入れる地域など味の想像がつかないものもあります。いつもと違うお雑煮を楽しんでみるのもいいですね。

お餅は体を動かすエネルギーとなる炭水化物を含んでいます。炭水化物は脳を正常に動かすためにも必要不可欠。野菜と一緒にとってビタミンなどを補いつつ、バランス良く取り入れましょう。



### 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—



平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診できない場合があります。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市字倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

