



お正月太りの対処法！～生活リズムが元気の源！

年末年始で、つい食べすぎたり、寒さで身体を動かすことが少なくなったりと、運動不足になりやすい時期です。また、夜更かして起床時間が遅くなるなど、生活リズムが不規則になりがちです。早めに生活リズムをととのえ、元気に過ごしましょう。

◆食べすぎや塩分の 摂りすぎに注意！

年越しそばやおせち料理など美味しいご馳走を食べる機会が多い時期です。
➡塩分の摂りすぎでむくみ症状や体重の変化を感じることも。

<ポイント>

- ・濃い味に慣れないようにしましょう。
- ・野菜類を積極的に食べましょう。
- ・食べすぎた場合は、いつもより主食を控えめにしましょう。
- ・日々の体重を確認しましょう。

◆運動不足を解消！

この冬の時期は寒くて運動できず、お出かけする機会も少なくなったりします。

➡日中にウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。

<ポイント>

- ・息が弾むくらいのペースで、腕をふって歩くことで身体も温まります。
- ・おうちでできる軽い運動やストレッチなどでカロリーを消費しましょう。

◆生活リズムをリセット！

夜更かしをして、寝不足になっていませんか？

➡寝る時間と起きる時間を見直しましょう。

<ポイント>

- ・夕食が遅くならないようにしましょう。
- ・お風呂に入り、身体をあたためましょう。
- ・寝る1～2時間前はテレビやスマホの使用は控えましょう。

早起し、朝ごはんを食べて、脳と身体にパワーをいれましょう！！



◎脳と体のエネルギー源！ごはん・パンなどの主食

→これらは体温を上げ、活動の原動力になります。

◎肉や骨、血液のもと！納豆・卵・乳製品・豚肉・鶏肉・牛肉など

→体の成長に欠かせないたんぱく質。これらの食品に含まれる栄養素はビタミンBや鉄分、カルシウムも豊富なので、毎回食べましょう。

◎体の調子をととのえる！野菜・果物など



おすすめ！ かんたんレシピ

☆チーズと野菜のオムレツ☆



材料（4人分）

卵	4個
プロセスチーズ	40g
パプリカ	60g（1/2個）
ピーマン	60g（3個）
サラダ油	大さじ1
食塩	小さじ1/10
こしょう	少々

※つけ合わせ（レタス・トマトなど）

作り方

1. ピーマン・パプリカ・チーズは5mmくらいの細かいサイズの目に切る。
2. ボールに卵を割り入れ、1のパプリカ・ピーマン・チーズを入れてよく混ぜ合わせる。食塩・こしょうを加えて混ぜる。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、2の具材を流し入れて丸型に焼く。片面が焼けたらひっくり返し、両面よく焼いて完成。

*蓋やアルミホイルを使い、蒸し焼きにするときれいに焼けます。

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！