



健康ガイド

お正月太りを解消しよう！

お正月に飲んで食べて、暖かい部屋で過ごすしていたら、いつの間にか体重が増えていた。そんなお正月太りの経験はありませんか。

早く手を打つほど体重は戻りやすいので、食べ過ぎてしまったつけを払う気持ちでお正月太りを解消しましょう。

ついた体脂肪を1kg減らすには

体脂肪1kgは、実は約7,000キロカロリーにもなります。これは体重60kgの方の場合、23時間休まずに走り続けないと消費できない熱量です。

ついでにしまった体脂肪を一度に減らすのは難しいので、例えば、1日に200キロカロリーずつ減らすようにすれば、35日間で1kg減量できる計算になります。


食事だけで減らそうとすると、大切な筋肉まで落ちてしまいます。そこで、食べる量を普段より100キロカロリーずつ減らし、残りの100キロカロリーを運動で消費するようにしてみましょう。こうすれば、1日200キロカロリーを毎日無理せず減らしていくことができます。

摂取カロリーを減らすには

お正月についてつい食べ過ぎてしまつ「おもち」ですが、実は1個(45g)で約100キロカロリーあります。これは御飯茶わん半分(65g)と同程度のカロリーです。

こたつに入りながら、ついだらだらと食べてしまうという方もいるかと思いますが、まずは普段食べている食品のカロリーを知り、習慣的に食べている量を減らしてみましよう。

100キロカロリーの食品の目安

 アーモンドチョコ 4粒	 おもち1切れ (45g)
 ジュース 250ml	 御飯茶わん半分 (65g)
 ビール 250ml	 みかん 大2個

体を動かして上手に脂肪を燃やそう！

効果的に脂肪を燃やすには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。ただし、冬場は、暖かい部屋から急に外に出ると血圧が急激に上がってしまい危険です。外に出る時には、気温に合わせて脱ぎ着しやすい重ね着をしましょう。

運動を始める前には十分なウォーミングアップを行い、身体や筋肉を運動できる状態にしましょう。

100キロカロリー消費できる運動量の目安

普通歩き	60分
速歩	35分
ジョギング	12分
ラジオ体操	25分



クッキングタイム

毎月19日は食育の日

お花畑サラダにチャレンジ ブロッコリーとカリ フラワーの卵サラダ

材料(4人分)

- ブロッコリー.....1個
- カリフラワー.....1個
- ゆで卵.....1個
- くるみ.....4個
- ミニトマト.....8個
- サラダ油.....適量
- 塩.....少々
- ドレッシング
- ワインビネガー...大さじ1・1/2
- オリーブオイル...大さじ3・3/4
- 塩・こしょう.....少々

作り方

ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、茎は一口大に切る。熱湯に塩を少々加えてゆでる。
ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、の茎をみじん切りにして加える。
ゆで卵を白身と黄身に分け、白身をみじん切りにし、黄身は手でくずす。くるみもみじん切りにする。ミニトマトはフライパンで軽くいため、塩を少々ふる。
器にを盛り、を散らす。のドレッシングをかけ、ミニトマトを添える。

栄養価(1人分) エネルギー207kcal/タンパク質7.0g/脂質16.7g/カルシウム52mg/鉄1.4mg/ビタミンC134mg/食物繊維5.2g/塩分1.8g

