



◆冬の体重管理

冬は忘年会、新年会など外食の機会が多く、寒さから運動不足になりやすいため、体重管理が難しい季節です。

そこで今回は、体重管理のちょっとしたコツをまとめてみました。

◆食事編

つい食べたり飲んだりしてしまっているのはどんな時ですか？

空腹時やストレスがある時、自宅で休んでいる時等、誘惑に負けやすい場面を思い出し、自分に合った対処法を試してみてください。

① 気を紛らわせる。

食べたくなったら、睡眠や運動、歯磨き、友人や家族との会話等で気を紛らわせましょう。

また、お酒や食事以外のストレス解消法を持つことも大切です。

② 食べ方・飲み方を工夫する。

食後に血糖値が急上昇すると、インスリンというホルモンが分泌され、糖質を脂肪に変えてしまいます。インスリンの急激な分泌は、

次第にインスリンの効果を弱めて、糖尿病の原因となります。しかし、食事を野菜から食べるようにすると、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

また、つい食べ過ぎる方は、満腹感が得られやすい食べ方(ゆっくり噛んで食べる、無糖の飲み物を飲んでから食べる等)もお勧めです。

お酒は、宴会が多い時期は家で飲まない、宴席では会話を楽しむ等、飲酒量を調整してみましょう。

③ 誘惑から距離を置く。

お菓子やお酒の買い置きをしたり、一度に食べきれない量を用意したりしないようにしましょう。

④ 周囲の人に協力してもらう。

周囲の人に節制中だと伝えておきましょう。また、時にはお酌を断ることも必要です。

⑤ 食べる前に少し考えてみる。

食べる前に「本当に」「今」食べたいのか考えてみましょう。また、飲酒前にお酒でストレス

は解消されないことや、酔って気分が悪かったことを思い出してみましよう。

◆運動編

冬は運動不足になりやすいので、意識して体を動かしましょう。

① 一日一回は外に出る。

買い物や短時間の散歩でいいので出かけましょう。また、近所への外出はできるだけ歩きましょう。

② 普段の行動を意識する。

外出時にいつもより少し早く歩く、階段を使う、目的地まで遠回りする等、普段の行動を意識してみましよう。

③ 気分転換にウィンタースポーツ。

スキーやスケート等、冬ならではのスポーツに挑戦しましょう。また、ウォーキングやノルディックウォーキング(専用のポールを使ったウォーキング)等、手軽に

楽しめるスポーツもお勧めです。

健康センターでは、ノルディック専用ポールを無料で貸し出しています。気軽にご利用ください。

◆生活習慣編

① 生活リズムを整える。

朝に日光を浴び、朝食を食べ、体内時計をリセットして、エネルギーを補給しましょう。

朝食を食べることで、代謝が活性化し、体温が上がるので、エネルギーを消費しやすくなります。

② 定期的に体重をはかる。

定期的に体重測定すると、日々の生活を見直すきっかけとなります。時間や食事、衣服によって増減するため、はかる時間はできるだけ揃えましょう。

また、体重の記録をすることで、なぜ変動したのかわかりやすくなります。

寒いと、動くのが億劫になったり、家にこもりがちでついお菓子を食べたりと、太りやすい要因がたくさんあります。

過ごし方を少し見直して、いつもより健康的な冬を送ってみませんか？

ふれあい健康センター 保健師

1時間の消費カロリーの目安 (kcal)	
※全て『×体重(kg)』します。	
部屋の掃除	3.4
ウォーキング	3.6
ノルディックウォーキング	5.4
除雪(人力)	5.5
(除雪機)	2.6
ジョギング	7.3
スキー・スケート	7.3