



# 新年発！正月太り解消法！

皆さん、お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？  
この時期は、年末から年始にかけて、何かとイベントが続き生活リズムが乱れがちですね。

食事時間が不規則になったり、つい普段よりも食べ過ぎてしまいます。  
そこで今回は、お正月で乱れた食生活をリセットし、正月太りを解消する方法を特集します。

## ① 食事時間を整えよう！

### 朝食



1日がスタートする朝は体内時計がリセットする時間帯。朝食を食べることで体温が上がり、脂肪燃焼モードになります。

### 昼食



昼食は、エネルギーが一番消費される時間帯です。簡単に済ませずにしっかり食べましょう。

### 夕食



夜遅い時間は、脂肪を蓄えやすい時間帯です。夕食は、できるだけ20時までに食べましょう。

## ② 栄養バランスを整えて、体調も体重もコントロールしよう！

### 副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくのおかず  
ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く体の調子を整えるもの

毎食1～2皿を目安に

### 主食

ご飯、パン、めんなど炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になる。多すぎると、太りやすくなります。ごはんだと茶碗軽く一杯（毎食）



### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品のおかず  
たんぱく質が多く、筋肉や血液のもと

毎食1皿を目安に

### 汁物

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくを入れて第2の副菜に！  
だしをきかせて薄味に仕上げると減塩効果もUP

栄養バランスは、体調を整え、体重コントロールに大切です。特に炭水化物や脂質の多い料理に偏らないようにしましょう。

③ 低脂肪の料理や噛み応えのある料理を食べよう！

低脂肪の料理（主菜例）



納豆



刺身



焼き魚



お鍋

噛み応えのある料理（副菜例）



青菜のお浸し



野菜の煮物



野菜サラダ



ひじき煮

肥満解消には副菜が効果的！

効果①

ビタミン・ミネラルが豊富で体調を整えます！



効果②

低エネルギーで、噛み応えがあり、食事の満足感が得られます！



効果③

食物繊維が多く、体内で糖や脂肪の吸収を抑えます！

★このように、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくを使った料理（副菜）には、肥満を解消する効果があります。毎食1～2皿を目安に食べましょう！



④ 嗜好食品（菓子類・清涼飲料・アルコール飲料）は、1日200kcal程度を目安に。

嗜好食品は、摂りすぎると血糖値の上昇や内臓脂肪の増加などにつながります。栄養成分表示などを参考にしながら、1日の適量を守って、かしこく食べましょう！



ショートケーキなら  
100g  
344kcal



プリンなら  
90g  
104kcal



スポーツ飲料なら  
500ml  
125kcal



ビールなら  
500ml  
197kcal



日本酒なら  
180ml  
193kcal



ウイスキーなら  
60ml  
140kcal



焼酎なら  
100ml  
140kcal



ワインなら  
200ml  
122kcal

★アルコール飲料の1日の適量は、アルコール量で20g。ただし、女性と高齢者はこの半分程度が目安です。お酒は食欲が増すだけでなく、血液の中性脂肪値を高める作用があります。週に1～2回は休肝日を設けましょう。

