

体重・体温測定100日チャレンジ



～年末年始を健康に過ごすためのコツ～

体重・体温測定100日チャレンジが開始して、2か月近くが経とうとしています。生活リズムの崩れやすい年末年始は、体調や体重が安定しにくく気をつけなければいけません。今一度、年末年始を迎える前に健康になるためのポイントを押さえておきましょう。

規則正しい時間に食事を取ろう！

年末年始は夜遅くまで飲みすぎてしまったり、食事の時間が不規則になりがちです。翌朝、朝ごはんが食べられない方も多いのではないのでしょうか。しかし、1日1食や2食だと身体が一度に栄養を取ろうとして食べたものの吸収が促されます。**日常生活のリズムを崩さないようにし、毎日1日3食同じ時間に取るようにしましょう！**

野菜をたくさん食べよう！ 一口目は野菜から！

外食やお正月料理などで、年末年始は野菜が特に不足がちになるため、いつも以上に意識して野菜を食べるようにしましょう。

キッチン
GAMA

★おすすめ簡単野菜メニュー★

<白菜のしゃきしゃきサラダ>

1人分の栄養価：エネルギー 25kcal



子どもから大人までおすすめレシピを紹介しています！ぜひ作ってみてください★

(材料) 4人分

白菜	200g
塩	小さじ2/3
コーン缶(水気を切る)	大さじ3
お好きなドレッシング	大さじ1/2～
プロセスチーズ	40g
かつおぶし	小袋1/2

(作り方)

- ①白菜は5mmくらいの千切りにして、塩を振ってもんで5分くらい置いておく。
- ②しんなりしたら水気をよく絞って、コーンと5mm角くらいに切ったチーズを加えて、ドレッシングで和える。
- ③器に盛って上にかつおぶしを飾って出来上がり。

寝正月に注意！！ 年末年始は活動量を増やすチャンス！

年末年始は大掃除や初詣、初売りなどからだを動かす場面がたくさんあります。寝正月で体重が増えてしまった！とならないよう日常生活のなかでできるだけ動く時間を増やしましょう。

★初日の出スポット

時間：午前6時58分(予定)



橋の長さ…700m

公園処 ウォーキング処



オススメの場所をチェック！



北浜・春日浦海岸～
ブルーブリッジ(形原町)

体重・体温測定を継続して良い新年をお迎えください

主催：蒲郡市 企画・運営：蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

お問合せ先：蒲郡市健康推進課(保健センター) 〒443-0036 蒲郡市浜町4番地

電話：0533-67-1151 FAX:0533-67-9101 Eメール：hoken@city.gamagori.lg.jp