

年末年始を健康に過ごすためのコツ

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。良い年を迎えるために、健康になるためのポイントを押さえておきましょう。

★寝正月に注意!! できるだけ座っている時間を短くしよう!

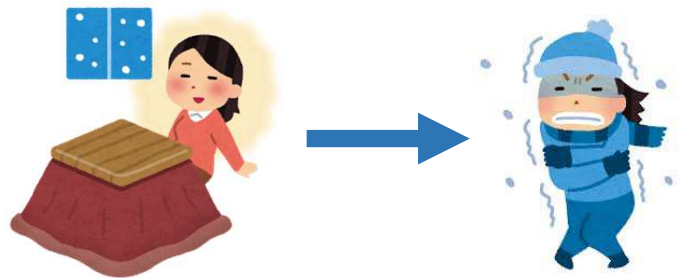
運動

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…、とま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、座りっぱなしにならないようにしましょう!



ヒートショックに注意!!

急激な温度変化は血圧が変動しやすく、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。



外出時は暖かくして出かけましょう♪

★食事が偏りがちに バランス良く食べよう

食事

外食やお正月料理など、年末年始は特に栄養バランスが崩れやすいです。バランス良く色々な食材を食べよう心がけましょう。味の濃い食べ物は塩分が多いので要注意!

一口目は野菜から食べる「野菜ファースト」がおすすめ! バランスの良いレシピを多数紹介しているので、ぜひ作ってみてください★

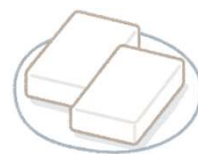


キッチン
GAMA



★規則正しい時間に食事をとろう 朝ごはんはしっかりと!

年末年始は食事の時間が不規則になりがちです。1日1食や2食になると、逆に太りやすくなってしまいます。日常生活のリズムをなるべく崩さないようにし、毎日3食同じ時間にとるようにしましょう! まずは朝ごはんをしっかり食べて、1日のリズムを整えましょう!



お餅は1個(50g)で112kcalもあります

食べ過ぎ注意!

体重測定を継続し、良い新年をお迎えください

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

