

年末年始太り リセット生活

年末年始に食べすぎ、体重が増えるのが毎年の恒例行事にならないよう、できるだけ早くリセットしましょう。
でも、過度な食事制限はリバウンドのもと、また筋力も低下するのでやせにくい体を作ってしまうことになります。食事や運動は基本の基。ゆっくり最低1週間は続けてみましょう。



食事のリセット術

おすすめメニュー

お粥や雑炊といった消化のよい炭水化物と、筋力維持に欠かせないたんぱく質（豆腐などの植物性）を中心としたメニューがおすすめです。
水分を多く含むお粥や雑炊にすることで、お米の量を通常の半分に抑えることができる上に、満足感もあります。

意外と効果あるんです！

最低1週間、腹八分やよく噛むことを実行してみませんか？

七草粥



平安時代の宮中行事として始まり、江戸時代に定着していった正月行事です。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効果もあり、1月7日に、七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

食事のリセットポイント

年末年始に溜め込んだ腸内の余分な脂質を落とすため、食物繊維を積極的にとりましょう。ただし、サラダを食べる際はマヨネーズやクリーム系のドレッシングではなく、ポン酢や塩、ノンオイルドレッシングでカロリーを抑えるのがコツ。
サラダが苦手な人は、野菜に果物をプラスして生ジュースにするのがおすすめ。

こまめな水分補給も大切で、空腹感を和らげるだけでなく、排泄や代謝も促します。
水はできるだけ常温で、お茶を飲む場合は温かくすると、疲れた胃腸を休ませることができます。



七草粥の「春の七草」

簡単！運動リセット術

お正月・自宅でついゴロゴロしてしまったからだをリセットするために、いつもより少し運動量を増やしてみましょう。通勤の際にいつもより手前のバス停で降りて、歩く距離を増やすとか、階段を使う、早足で歩くことを心がけるだけで違ってきます。休日はウォーキングを取り入れるなど脂肪燃焼を促しましょう。

お気楽ヘルシーライフ
(ウォーキング編詳細
ページへリンク)



食物せんいの力

食物繊維が腸内で受け持つ仕事は、ずばり掃除です。口から取り込まれた食物繊維は、胃で分解されることが少なく、小腸、大腸へと進んでいきます。このとき水分をたっぷりと吸収して膨らみ、腸内の有害物質や、コレステロールも巻き込んで体外へ運んでくれます。腸内環境を整え、乳酸菌などの善玉菌がすみやすくなり免疫力の強化に役立ちます。



また食物繊維は快適な排便を促してくれます。便秘は腸内環境を悪化させる原因となります。野菜、豆類、きのこ類、海藻類、穀類（玄米・麦）果物をしっかりとって、腸内のお掃除をしましょう。



食物繊維必要量

1日の目標量を成人男子で19g以上、女子で17g以上と定めていますが、実際は不足している人が多く、1日20g目指すことが勧められています。

お通じ力No.1の野菜は？

お気楽ヘルシーライフ

（便秘解消編 詳細ページへリンク）

食物繊維には、水に溶けやすい水溶性（腸内細菌の餌となり、腸内環境を良くする）と、溶けにくい不溶性（便のかさを増やし、スムーズな排泄を促す）の2種類がありますが、水溶性と不溶性の両方の食物繊維を多く含むごぼうは、快腸野菜のナンバー1です。

お通じ力 ランキング

No. 1

ごぼう

食物繊維総量 うち水溶性 うち不溶性 1食の目安量

竹ノ口（ゆで）

5.1g

2.1g

3.1g

1/2本(100g)

春菊

3.3g

0.4g

2.9g

100g

ほうれん草

3.2g

0.8g

2.4g

1/2束(100g)

ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ

2.5g

0.6g

1.9g

1/2束(100g)

2.2g

0.4g

1.9g

1/2束(100g)



冬野菜の特徴

体を温める効果があります。ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪の予防に効果的です。煮汁と一緒に取れる鍋料理などは、効果的に体内でコラーゲンの生成を助けてくれます。喉や鼻など粘膜も強化してくれます。また、カルシウム豊富な野菜は、イライラをしずめストレスを緩和し免疫力の低下を防いでくれる働きがあります。

*代表的な冬野菜

白菜、ほうれん草、小松菜、ねぎ、大根、かぶ、ごぼう、にら など

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富！白菜の食物繊維はやわらかいので消化も良く、煮込み料理にピッタリ！煮込んでスープごと食べればたくさん食べられ、風邪予防や肌の潤いにも効果的です。



大根の白い根の方に消化酵素（ジアスターゼやアミラーゼ）が含まれています。しかし加熱すると効果が低下するので生で薄切りにしたり、すりおろして食べると良いです。また、大根おろしは空気に触れるとジアスターゼの効果が壊れるので食べる直前にすりおろす方が良いです。

