お正月太りを解消しよう

年末から続いたクリスマス、忘年会、お正月と、楽しかったイベントが終わり、体重の増加が気になっている方もいらっしゃるのではないでしょうか。年末年始は摂取エネルギーがオーバーし、運動不足にもなりやすく、そうなると体に脂肪が蓄積します。新しい年を迎えると共に去年よりも少し食生活に気を付け、お正月太りを解消しましょう。

●すぐにでも1週間、長期的に1か月、気を付けて生活してみましょう

◆生活リズムを整える

決まった時間に起きて、決まった時間に寝る。睡眠不足やリズムの乱れはストレスや過食の原因となります。

◆適度な運動を心がける

暖かい時間帯に一日30分程度の散歩など。毎日のルーティーンに加えましょう。

寒いからと家に閉じこもってばかりより体も心もすっきりし、生活にメリハリが生まれます。

◆胃腸を休ませる

少しの間禁酒し、お茶や白湯など温かい飲み物を飲む

脂質の多い食べ物、揚げ物やお菓子を控え、バランスの良い野菜中心の食事にする



●食物繊維豊富な食事でデトックス効果を



冬が旬の野菜には食物繊維が豊富に含まれるものが多く、野菜をたっぷり使える鍋料理に向いています。一番シンプルなのは肉や魚に対し、大量の白菜、大根、里芋、こんにゃくなどを用いて水炊きにし、つゆは低カロリーのポン酢などで頂くのがおすすめです。昨今は様々な味付けがあり、同じような食材でも味付けを変えるだけで何度も楽しめます。このような食事を心掛けると、便通も良くなり体がすっきりとします。ビタミンCもたっぷり摂取できるので、気づいた時にはお肌が以前よりツルツルになっています。