



冬太りを解消しよう! ~食事編~

お正月や新年会のこの時期は、どうしてもカロリーオーバーになりやすく、いつの間にか体重が増えてしまいがち。「できれば体重が増えないでほしい...。」きっと誰もがそう思っているはず。その気持ちを少しでもかなえるためのコツを紹介します。

コツ1 アルコールと上手につき合う

□お酒は自分のペースで飲む
瓶ビールや日本酒などをついだり、つがれたりするお酒は、飲み過ぎに。焼酎のお湯割りなど1杯ずつ注文するものを選びましょう。



□だらだら飲み、区切りをつける
食べ過ぎや飲み過ぎのもと。飲むのは22時まで、一次会で帰るなどルールを決めましょう。毎回でなくても、時々でも◎。

□アルコールと一緒に水も飲む
水を飲酒の合間に飲むことで肝臓への負担も抑えられ、二日酔い防止、飲み過ぎ防止に。



□「この付き合いは必要か」自分に問う
宴会が続く場合は、断ることも大切です。

コツ2 低カロリーのおつまみを選ぶ

お腹がある程度満たされてきたら、おつまみも低エネルギーのものを!

100kcal以下の低カロリーなおつまみ

枝豆 こんにゃくの刺身 もずく酢
しいたけの網焼き 冷奴
ほうれん草のおひたし 焼きナス
冷やしトマト など

コツ3 毎朝、体重を計る

この体重を超えたら危険ゾーンという上限体重を決めましょう。体重が増えたら、すぐにもとに戻す努力を。1週間でもとの体重に戻ればOK!

食習慣を変えるだけダイエット!

“体重が増えてきた! さあダイエットを始めよう”と意気込む前に、毎日の食習慣を変えてみましょう。ちょっと変えるだけでも、毎日の積み重ねで大きな効果が期待できます。がんばり過ぎずに続けられる「食習慣」を探して、さっそく今日から始めましょう。

茶碗を一回り小さくする

ちりも積もれば山となる。毎日ご飯を減らすことができます。



おかずは1人分ずつにする

どれだけ食べたかがわかるので、満足感を得られ食べ過ぎ防止になります。



栄養成分表を見る

商品を手にとったら栄養成分表をチェック! 低カロリーのものを選べば、それだけで立派なダイエットです。

お菓子は朝食か昼食のあとにする

血糖値をあげ、脂肪になりやすい夕食後は避けましょう。



野菜から先に食べる

食後の血糖上昇を防ぐことができ、食べ過ぎ防止につながります。



テレビを見る時間を決める

テレビを見る時間が長い人ほど、太りやすいと言われていきます。時間を有効に活用しましょう。

ビールは飲む分だけ冷やす

冷蔵庫にたくさん冷やしてあるとついつい次の一本に手が伸びてしまいます。



買い物リストを作る

空腹のときはつい余分なものを買ってしまいがち。事前に必要なものをリストアップしましょう。