



年末年始をヘルシーに過ごしましょう

簡単にできる 8 つの対策

ちょっとした工夫で
ヘルシーになりますよ



保健師:大岡睦子

1・計画を練る

健康な食事や運動の時間を確保できるように

2・食事はシンプルに計画的に

なるべく通常の時間に食事をとりましょう



3・運動を続ける

30分程度の運動、もしくは生活活動(家族と散歩・孫との外遊び・掃除など)



4・増えた体重を取り戻すのは大変! 食べ過ぎない

500kcal 余分にとると 1wで 1kg体重が増える…

5・食べたいものに狙いを定めましょう

会食は小さいお皿に食べたいものを取って、会話も楽しんで



6・食物繊維を十分にとる。炭水化物はとりすぎない

手軽にとれるカット野菜をいつも台所に置いて野菜不足を防ぎましょう



7・ストレスをためない

出来なかったことを悔やむより次の日のことを考えて、7-8時間の睡眠をとりましょう

8・毎日体重を測る

意外と効果的なレコーディング法

