

# 年末年始あるあるを改善して健康的に！

お正月太り・・・誰でも経験ありますよね。全国平均で1.6kg増えたというデータもありますよ。塩分の多いおせち料理や麺類の食べ過ぎで足がむくんだり血圧が上がってしまう人もいます。お正月あるあるを改善して、健康的に過ごしましょう



保健師 大岡睦子

## お正月あるある・「はい」はいくつありますか？



|                                |    |     |
|--------------------------------|----|-----|
| 年末年始は普段より食べる量が多くなる(アルコールも)     | はい | いいえ |
| 食べる回数が増えて、だらだらと食べ続けてしまう        | はい | いいえ |
| 買い物に行く回数を減らすためにたくさん買い込んでしまう    | はい | いいえ |
| お正月は寝る時間や起きる時間が不規則になる          | はい | いいえ |
| 普段食べないものが食卓に並ぶと「せっかくだから」と食べ過ぎる | はい | いいえ |
| おせちに飽きるとカレーやラーメンが食べたくなる        | はい | いいえ |
| 親戚の集まりで勧められてつい食べ過ぎてしまう         | はい | いいえ |
| お正月は運動しない                      | はい | いいえ |
| 年末年始はテレビの前から動かない               | はい | いいえ |
| 家にいるときは楽な服装で過ごす                | はい | いいえ |



「はい」の多かった人は要注意

バランスのいい食事・適度な運動・規則正しい生活が健康の基本だということをお忘れなくて「やりすぎ」・「やらなすぎ」のコントロールを！

それでもやっぱり年末年始にしかできないことってたくさんありますよね♪

それはそれで楽しみましょう！