

今年も残り1か月を切りました。冬休みまでもう少しというこの時期は、溜まった疲れが出てくる頃かもしれませんね。気温や湿度の低下により、感染症にもかかりやすい時期です。リフレッシュしながら、体調管理に気を付けましょう。悩みを抱えている人は、来年まで持ち越さず、今年うちに解決できると嬉しいですね。保健室にも気軽に相談に来てください。今回は、年末年始を楽しく過ごすつつ、特に食事で気をつけたいポイントをご紹介します。

## 正月太りを防ぐ、5つの食事ポイント

### 1. 食事はゆっくりよく噛んで、腹八分目まで

- 過剰なエネルギーをおさえて肥満防止。
- 大皿盛りは、1人分に取り分けて食べた量を把握できるように。
- 加工食品は、栄養成分表示を参考に。



### 2. 一口目は野菜から食べる

- ご馳走メニューは、肉や魚料理が多く野菜が少なめになりがち。野菜料理等の食物繊維を多く含む食品から食べることで食後の血糖上昇が緩やかに。



### 3. 炭水化物の重ね食いに注意

- 麺類、もち、パン、ごはんものばかりに偏ると、エネルギー過多になりがちです！

### 4. 減塩を心がけよう

- 食塩量が多い料理は、ごはんが進み、食べすぎることも。食塩を多く含む調味料や加工食品の取りすぎに注意！
- 刺身や馬刺しの醤油は「少し」つける。
- 酸味・香辛料・香味野菜を使って減塩でおいしく食べよう。
- 麺類のスープを残すと食塩摂取量が減らせる！



### 5. 甘い飲み物やアルコール飲料を飲みすぎず、水分補給には水やお茶を心がけよう

- アルコール飲料は「**適量まで**」を心がけて、週に2日は休肝日にしよう。

### 「節度ある適切な飲酒量」は…

- 「1ドリンク=純アルコール10g相当」と定義すると、
- お酒の強い健康な男性は、2ドリンク/日以下。
- お酒の弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、1ドリンク/日程度（男性の約半分）。
- ※以上は、飲酒量上限の目安であり、今飲酒をしていない人が飲んだほうが良いという目安ではありません。

お酒の種類によって度数が異なり、含まれるアルコール量を計算しづらいですね。まずは、簡単に大まかなアルコール量を把握できる、「ドリンク」という単位を覚えて、考える習慣をつけてみませんか？

20歳  
以上ですか？  
はい

身近なお酒で例えると、以下の量が「2ドリンク」=「純アルコール20g相当」です。

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| ビール 500ml   | 日本酒 1合  | 焼酎お湯割り 1杯   | ウィスキーダブル 1杯   | ワイン 2杯  |

## インフルエンザ、全国的に流行中です！ 予防方法の再確認を！



手洗い、消毒、換気、  
マスク着用(咳エチケット)、予防接種

