



## 年末年始の過ごし方 ～体と胃をゆっくり休めよう～

2017年も終わりに近づきました。お正月は身も心もゆっくり休めてください。  
しかし、クリスマスに続くお正月、運動不足や食べすぎで、なんだかぐったり・だるくなってしまう事はありませんか？  
今回は、心も身体もスッキリ！な年末年始の過ごし方を紹介します。

### 食事とお酒編

☆アルコールと食べ物、ここに注意☆

□食べながら飲む

→野菜・肉などをバランスよくとることができ、カロリーも低い鍋料理はオススメです。  
お刺身や野菜料理が良い

□早飲み・一気に飲みは避ける

→アルコールだけだと酔いが早く回り、必要以上に食べたくなりがちです。

□昼酒は、量を決めて飲む

→昼酒は、体温が高いので、酔いがまわりやすいと言われます、お正月気分を楽しんだら、量はほどほどに！お水やお茶で水分を補給することも大切です。

□おせち料理は、量に注意

→取り分けて食べるおせち料理は、食べているうちに量が分からなくなってしまうので、自分のお皿に適量をとって食べましょう。

□食べ物は、出しっぱなしにしない

→食べ物がまわりがあると、つい手がのびます、食事のリズムをつくって、だらだら食べ続けないように。

### 体を動かす活動編

☆ずっと家から出なかった・・・ということがないように☆

ごろごろするだけの日が2～3日続くと、筋肉はあっという間に落ちてしまうので、ますますエネルギーを消費しない体になってしまいます。

□家族そろって初詣

→外に出て、新年の空気を感じましょう！

初詣に出かけて、頭もからだもすっきり神社周辺を歩いてみてはどうでしょう。

□初売りに行こう

→買い物などでお店を回ると、意外に歩けてしまいます。

□大掃除ですっきり！

→家の中もきれい、体もスッキリします。

生活のリズムが崩れすぎてしまうと、もとに戻すのに時間がかかります、今年の正月はひとつでも気をつけてみて下さい。

### そして最後に・・・

□体重をはかる

→増えたな～と思うと計りたくないのが体重、体調管理のために、ぜひ毎日計りましょう！