



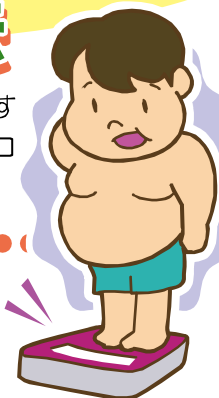
健康人で行こう!

正月太りを手軽に解消!



体重を元に戻すための 簡単ダイエット法

年末年始は忘年会や新年会などご馳走を食べる機会も増えます。楽しいイベントではありますが、気になるのはやっぱり体重ではないでしょうか？ また、お正月休みだからといって部屋でゴロゴロ食べてばかりいれば、体重はどうしても増えてしまいますよね。



ダイエットのコツ

ダイエットには運動と食事の両方が大切と言われています。しかし、運動をしたり食事を減らしても、なかなか継続できない方も少なくありません。

そこでおすすしたいのが、次のような簡単ダイエット法を生活の中に取り入れることです。

簡単ダイエット法 ①

体重を計るだけダイエット



簡単ダイエットの1つ目は、**毎日、体重を計ること**です。ある研究によると、体重を毎日計るグループと計らないグループを3か月後に比較したところ、計らないグループの方の**体重が平均1.83kg増加した**そうです。

毎日体重を計ることで現在の自分の肥満度を自覚すると同時に、食事のコントロールも自然に行えるようになります。また、運動した後には体重が減っていれば、その後の意欲にもつながるでしょう。したがって、まずは毎日体重計に乗ることから始めてみましょう。



POINT

- 体重は朝と夜の2回、同じ時間に計測する。
※トイレに行った後や入浴前など、生活リズムの中に取り入れると継続しやすい。
- 体重計はデジタル式の100g単位で計れるものだと体重の増減がわかりやすい。
- ノートやスマホなどに体重を記録しておき、グラフにして数字を可視化するとより効果が高まる。

簡単ダイエット法 ②

噛むだけダイエット

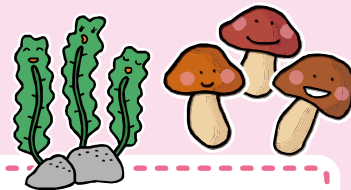


次に2つ目の簡単ダイエット法は、食事の際に**噛む回数を増やす**ことです。

まずは、ご自身が普段ひと口あたり何回噛んでいるのが散えてみましょう。理想はひと口30回です。

よく噛むことは食べ過ぎを予防するだけでなく、唾液が多く分泌されてお口の中の健康に役立つたり、胃腸の負担を減らす役割もあります。

食事の内容は、野菜や海藻、キノコ類を多く使う「和食」がおすすめです。



POINT

- ひと口30回を目標によく噛んで食べる。
※つい早食いしてしまう人は、ひと口食べたら箸を置き、噛むことを意識する。
- 食事は洋食よりも和食の方が噛む回数が増え、よく噛むことができます。



これらダイエット法はすぐに効果が表れるわけではありませんが、生活習慣を見直すきっかけにもなるでしょう。体重が気になる方は、毎日体重を計ること、しっかりよく噛むこと、この2つを今年の目標にしてみるのはいかがでしょうか？



クイズの こたえ

② 大笑いする

歯牙春色とは「大笑いする」という意味です。中国では「春」をお正月や晴れの日としているため、歯牙春色には「晴れやかで清々しい新年を迎えられるよう、歯が見えるほど朗らかに笑う」といった意味があります。今年1年も「歯牙春色」な毎日を過ごしたいものですね。