



快眠 CPAPers 通信

冬太いを防ごう！～年末年始の過ごし方～

なぜ、冬に太りやすいのか？

- ①気温が低いので、夏バテとは逆に食欲が旺盛になる。
- ②寒いので積極的に活動（運動）しない
- ③肌の露出が減ってスタイル維持への意識が減る。
- ④年末年始の外食での、カロリーの高い料理やアルコールの飲みすぎ。



冬は夏より基礎代謝が高い！

外気温が低いと人間の身体は『体温を保つ』ために代謝を上げ脂肪を燃焼させます。冬はダイエットに最適な時期と言われています！こまめに体を動かしましょう★

- ・エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使用
- ・ちょっとした距離は歩く などなど…

①宴会に行くときの注意する所

①宴会は空腹で行かない

コンビニなどでおにぎりなどを購入しお腹に入れて宴会に望むことで食欲の暴走に対処しましょう！

②食事の量は1日トータルで考える

宴会があり少しばかり食べ過ぎることが予想されるときは、例えば朝食や昼食を減らして1日トータルで食べ過ぎないことを心がけましょう

③宴会では「社交」に専念する

宴会は人とのふれあいを楽しむ場と心得、感染症防止対策を取りながら本来の目的「社交」に専念しましょう

④「得した」から「得した」へ発想を転換する

「会費を払ったのだから…」「残すともったいない…」ではなく、「今回も余計な脂肪をつけずに得した」と思えるよう発想を転換しましょう

⑤普段、不足しがちな食品を食べる

どうせ食べるのなら普段不足しがちな野菜、果物、シーフードなどを中心に適量選ぶと健康管理も兼ねてベターです

②お正月太りに注意

①「寝正月」では体も心もなまってしまいます

せいかくの長期連休。ゆっくり過ごすのもいいですが初詣に出かけたり、子供と遊びに出かけたり、年賀状の返事をポストに出しに行くなどして体を動かしましょう

②夜更かしや朝寝坊に気を付けて！

昼夜逆転の生活をしていると、体内リズムが崩れてしまい、休み明けの朝、なかなか起きられなくなってしまいます

③「ながら食い」はやめましょう

テレビに夢中になっていると食べた量がわからなくなってしまいます。食事の時間とそれ以外の時間のメリハリをつけましょう

④食事はダイエットにとって天敵です

もち 100g あたり 235kcal でご飯 (168kcal) よりカロリーが高いです (もち 1個 (55g) では 129kcal)

⑤ウエストがゴムの部屋着は「食べ過ぎのサイン」も見逃します！

お出かけしなくても、部屋着から着替えましょう

自律神経中枢は睡眠をコントロールする司令塔

寝つきが悪かったり、夜中の変な時間に起きてしまったりするのは、自律神経中枢の疲労がたまっている証拠です。



自律神経と睡眠、疲労は互いに影響し合っており、どれか1つが乱れると、他の2つも悪影響を受けてしまいます。悪循環にはまる前に対処しましょう。

～自律神経を整える～

- ◎様々な栄養をバランス良く摂る
- ◎腸内環境を改善する
- ◎自律神経を整える運動 (ヨガ・ストレッチ・ウォーキングなど)
- ◎アロマや音楽・読書でリラックス

朝食を食べて体内時計をリセット！

年末年始は、ついつい食べ過ぎ飲みすぎになりがちです。体内時計を24時間にリセットするには朝食を食べることが重要です。蛋白質の多い朝食を食べて、朝日を浴びセロトニン（幸せホルモン）を増やしましょう。セロトニンは、夜メラトニンに変化し、睡眠の質が良くなります。

焼き鮭のお茶漬け

材料 (1人分)

甘塩鮭 1切れ、
ご飯 200g (お茶碗 8分目)、
温かいお茶 適量、
すり胡麻 大さじ1杯、
ねぎ 大さじ1杯

ポイント

- ・胡麻は、リノール酸、鉄、カルシウム、ビタミン、食物繊維が豊富。すりごまにして吸収率UP！
- ・お茶は、朝の目覚めを良くし、酔い覚めにも効果あり！

- ①鮭をグリルで8～10分焼く (電子レンジ可 3～4分)
- ②お湯を沸かし急須などでお茶を作る
- ③ご飯をお茶碗につく
- ④焼いた鮭をほぐし、ご飯の上に盛り付け、ごま、ねぎをのせ温かいお茶をそそぐ



良いお年を
お迎え下さい

＜栄養指導料＞ (初回) 780円 【InBody測定、食事調査、食生活相談】
3割負担の場合 (2回目以降) 600円 【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。
お気軽にお声かけ下さい。

*指導時間
30分程度

外来の密を避けるためにご協力ください (3避)

月末受診を避ける

(中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける

(午後の方がすいています)

毎月受診を避ける

(最大3か月：要申請)

皆様へ登録をお願いしています。

病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！

主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



LINE登録方法

- ① LINEアプリを立ち上げる
 - ② ホームをタップする
 - ③ 『友だち追加』マークをタップする
 - ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
 - ⑤ 『追加』をタップする
- *トークにてお名前をご返信ください。



●LINEにはない情報も配信しています
こちら登録をお願いします!!

Instagram



facebook

