



短期間で！ 効果的に！ お正月太りをリセットしよう！



年末年始、飲み事のお機会も多く、食べ過ぎて体重が増えていますか？あるデータでは、正月太りで平均2.7kg体重が増加し、解消までに『1か月以上かかった』とする方が42.8%、『解消できなかった』とする方が9%と、半数以上の方が1か月以上も正月太りに悩まされているようです。1年を健康に過ごす為に、心機一転、食事や運動、生活習慣を見直しましょう！ ※iyomemo参照

明けましておめでとうございます。今年1年健康に過ごす為に、生活習慣の乱れは、睡眠のリズムを増加してしまい、今年1年健康に過ごす為に、生活リズムを整え、睡眠のリズムを整え、本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

食事編

- 1. 栄養バランスの整った食事を心掛ける**
体に良いとされる食べ物でも、特定のものだけを食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。一汁三菜を心掛け、夕食は少なめにすると、効果を感じやすくなります。
- 2. 欠食しない**
朝食を抜くと栄養が不足してしまう為、体に不調をきたしやすくなります。効果的な正月太りをリセットする方法になるよう、1日3食きちんと摂取しましょう。
- 3. 野菜を積極的に摂取する**
野菜は栄養素が豊富で、ビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。身体環境を整える効果や体のリズムアップを見込めることから、健康的な減量につながるとされます。
- 4. むくみを取るとされる栄養素を摂取する**
むくんだままにしておくと、肥満につながるといわれています。胡瓜やトマト、豆、海藻類などのカリウムが豊富な食べ物は、体内の老廃物の排出を促す効果が期待できる食材です。
- 5. 間食は足りない栄養素を補う食品にする**
1日に必要とされるエネルギーを超えないように、間食を含めて調節しましょう。食事だけでは摂取量が不足しがちな栄養素を、間食から取り入れることが大切です。

生活習慣編

- 1. 生活のリズムを整える**
無理な食事制限を避け、きちんとカロリー計算した食事を摂取することが大切です。1日3食決まった時間に摂取すると生活リズムが整い、快適な睡眠につながります。規則正しい生活を送るのは、リバウンドの恐れが少ないと言われています。
- 2. 運動量を増やす**
1日の摂取カロリーよりも消費カロリーの方が高くなるよう心掛けましょう。さらに、筋トレや散歩などの軽い運動を取り入れると、より効果的です。
- 3. 首や足を冷やさないようにする**
首や足首を温めることで体のリズムアップが期待でき、体重の減量を見込めます。
- 4. お風呂にゆっくり浸かる**
38～40度くらいのお湯にゆっくり浸かると、血行促進やリラクゼーション効果が期待できます。体のリズムが整いやすくなるとされています。
- 5. リンパマッサージをする**
体内に蓄積された老廃物を体外に排出するとされ、むくみや冷えの改善につながるから、効果的なボディメイクが期待できます。

「快眠力」を高めて、新型コロナウイルスから身を守ろう！

快眠力が高ければ、細菌やウイルスに対する抵抗力、つまり自然免疫を強くする効果があります。

オススメの1冊です！ 睡眠の大切さを実感し、快眠力を高める参考に。

「快眠力」を高める！
やはり健康の根本は「快眠」だ
成井浩司

睡眠障害はいまや「国民病」になった
◆「いびき」を甘く見てはいけぬ
◆快眠が病と老化を遠ざける
◆「よく眠れない」が万病をつくる
◆本当に危ない睡眠時無呼吸症候群

治療を要する睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、900万人と推定されます。SASは高血圧、心筋梗塞、がん、認知症など万病のもとであることが分かっています。

虎の門病院元睡眠センター長。日本で初めてCPAP治療を導入。無呼吸症候群の研究および診療の第一人者。当院とも交流があり、診療の助言を頂いております。

成井 浩司 先生

簡単！お餅の活用法

お餅の栄養

お餅(切り餅)2個≒ご飯150g(軽<1杯分)
粘りがある分、消化に時間がかかるので、お腹の持ちは良くなります。単独だと食べ過ぎてしまうこともあるので、雑煮にしたり、焼いて大根おろし、納豆など色々な具材と一緒に食べましょう。

作り方

- ① 寿司揚げの切り口を開き、4枚用意する。
- ② 半分にした餅を寿司揚げ1枚の中に入れる。
- ③ スライスチーズ半片を折りたたんで②の中へ入れる。
- ④ 耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで1分30秒～2分加熱する。
- ⑤ 電子レンジから出し、海苔を巻く。

ポイント

この一品で**主食**（もち）・**主菜**（油揚げ、チーズ）・**副菜**（海苔）がそろいます。

材料(1人分)

餅 2個
味付け寿司揚げ 4枚
スライスチーズ 2枚
海苔 4枚

<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相談を実施します。*指導時間 30分程度
お気軽にお声かけ下さい。

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)

月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ
(3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,520円安くなります、年4回受診)
一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。
ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

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
こちらでも登録をお願いします!!

Instagram facebook