

# 正月太りを防ぐ5つの食事ポイント



年末年始を楽しく過ごしつつ、  
特に食事で気をつけたいポイントをご紹介します。



## (1) 食事はゆっくりよくかんで、腹八分目まで

- 過剰なエネルギーをおさえて肥満防止
- 大皿盛りのご馳走は、1人分に取り分けて  
食べた量を把握できるようにしよう
- 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

- 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) 炭水化物の重ね食べに注意

- 麺類、もち、ごはんものばかりに偏るとエネルギー過多になりがち

## (4) 減塩を心がけよう

- 刺身や馬刺しのしょうゆは「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

1日の適量)



ビール  
(アルコール 5%)  
500ml

または…



日本酒  
(アルコール 15%)  
180ml



ワイン  
(アルコール 14%)  
180ml



ウイスキー  
(アルコール 43%)  
60ml



焼酎  
(アルコール 25%)  
100ml