



# そよぎ栄養だより vol. 6

寒さが厳しい季節になりましたね  
寒さに負けず、健康的な生活を  
心がけましょう



そよぎハート&ライフクリニック湘南平塚

## もっと詳しく知りたい方

管理栄養士による栄養相談も  
ございます(\*^\*)  
診察の待ち時間などにお話しができます。  
ご希望の方は診察時に医師まで  
お声がけください



## 正月太りはどう戻す？



年末年始はごちそうが続いたり、  
いつもより活動量も減り、体重や血圧、血糖値が  
上がりやすい時期です。正月太りの原因は、  
食べすぎ・運動不足・塩分によるむくみなど様々。  
無理な食事制限はせず、  
少しづつ生活を戻すことがポイントです。

### リセットのコツ

- 主食は抜かず「適量」に戻す
- 間食は控えめに・低カロリーを選択
- 塩分を控えて、むくみ対策
- 食後に軽い運動



〈厚生労働省 e-ヘルスネット「肥満・体重管理」〉参考

## 寒さと血圧の関係

寒くなると血管が縮み、血圧が上がりやすくなります。  
特に朝起きたとき・トイレ・入浴時は、急な血圧変動に注意が必要です。

- 塩分は控えめに
- 水分補給を忘れずに
- 体を冷やさない



### ⚠ お餅の誤嚥(ごえん)に注意

お餅は粘りが強く、のどに詰まりやすい  
食品です。特に高齢の方や、飲み込みにくさ  
を感じている方は注意が必要です。



### 安全に食べるポイント

- 食べやすい大きさに小さく切る
- お茶や汁物を飲んで、喉を潤しておく
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 家族や周囲が見守る



切り餅2個(100g)とご飯1膳(150g)は  
同じカロリーになります!

(234kcal 53.4g)

〈消費者庁「お餅による窒息事故に注意！」成美堂出版 ひと目でわかる 糖質量事典〉参考