



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

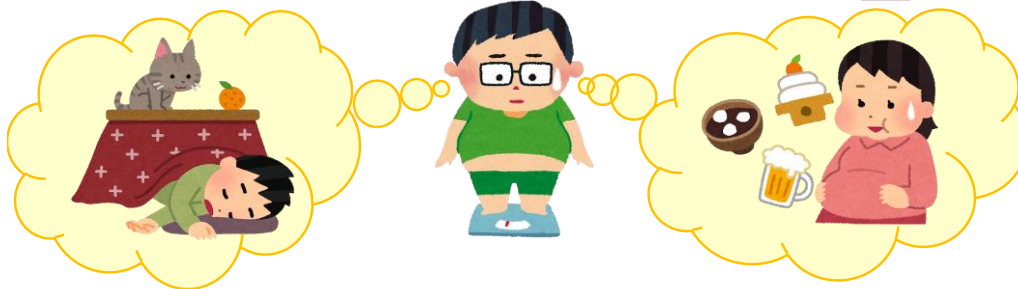


もっと詳しく知りたい方

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 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、
少しず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