



年末・年始の過ごし方

年末・年始は、なにかと体調を崩しやすい時期です。
「正月太り」になってしまう方もいると思います。
原因は、不規則な生活、食生活の乱れ、運動不足などが考えられます。



年末・年始は「かたい」決意で！

からだを動かしましょう。

『食べたら動きましょう』

- ・ 散歩に出かけましょう。
(初詣、買い物など)
- ・ 大掃除はいい運動になります。
- ・ ラジオ体操をしましょう。
- ・ テレビを見ながら、体を動かしましょう。

たべすぎない。腹八分目で。

『食べすぎない工夫を』

- ・ 小皿に自分の分を取り分けて、量を見ながら食べましょう。
- ・ 食事の最初に、野菜・きのこなどをたっぷり食べましょう。
- ・ だらだらと食べないようにしましょう。
- ・ たくさん買わない、作らない、置かないようにしましょう。

いつもと同じ量を食べましょう。

『いつもと同じ量を、ゆっくりよくかんで食べましょう』

- ・ 「食べ過ぎてないかな？」と、チェックしながら、ゆっくり食べましょう。



年末・年始の食生活 ～注意点と工夫～



お餅を食べ過ぎないために...

「あんこ餅」や「きなこ餅」より、野菜の多い「お雑煮」がおすすめ。



夕食には鍋料理を(食物繊維を忘れない)



お正月料理は、野菜類や乳製品が不足しがち。野菜類は、お浸し、サラダ、煮物など意識して食べましょう。鍋物は、栄養バランスに優れているおすすめ料理です。

「こたつの友」くだものを食べ過ぎないために...

数を決めて食べましょう。
みかんなら2~3個に。



炭水化物だけにかたよらない

もち・パン・めん・ごはん・いも、すべて炭水化物です。炭水化物ばかりにならないように。

たんぱく質だけにかたよらない

かまぼこばかり、かずのこばかり、黒豆ばかり とならないように。



塩分・糖分・脂肪分をとりすぎない

クリスマスは、揚げ物やケーキなどで脂肪分が、お正月は、煮物やおせち料理などで塩分が多くなります。また、ケーキ・お正月料理ともに砂糖が多く含まれています。「あまいっ」と感じるものは、少量に。



要注意！感染性胃腸炎(ノロウイルス)



潜伏期間 (感染から発症までの時間)
24~48 時間

主な症状

吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱 (38℃以下)
感染しても症状が出ない人も多い。

どうやって感染する？

ウイルスが付いているところに触れる。
ウイルスを吸い込む。

感染力が
強い！



予防するには？

- ・ よく手を洗う
(特にトイレの後は念入りに)
- ・ 手をこまめに消毒する
- ・ おう吐物には近づかない
- ・ 発症した人には近づかない