



# えいようだより 1月号

第30号

発行 平成27年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集「今」から正月太りを解消しよう!



**年末年始** 気を付けようと思っていたのに…つい食べ過ぎたり、動かなかったり、体重が増えて反省されている方も多いのでは？  
正月太りのように短期間で急激に増えた体重は脂肪となって蓄えられる前になるべく早く解消したいものです。ただ焦りは禁物。無理なダイエットはリバウンドを招くので、1月中にリセットする気持ちで無理なく体重を落とすことをお勧めします。体重を戻さなきゃ…と思った「今」から始めて、手遅れにならないようにしましょう。

### 正月太り解消のコツ

コツ①

**極端なエネルギー制限**は避け、**バランス**を整える

…〇〇のみダイエットはやめましょう

コツ②

食事の回数を減らさない。**3食食べる**

…空腹時間が長いと吸収されやすくなり、代謝はさがります

コツ③

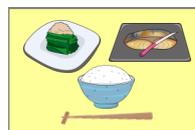
しばらく**禁酒**

…お酒自体も高エネルギー、酔うと食べ過ぎる、つまみの塩分でむくみ太りに

コツ④

**おやつ**は食べない、**果物の食べ過ぎ**にも**注意**

…糖質の摂りすぎは中性脂肪値等へ影響します



**主食 主菜 副菜**  
を揃えましょう!



## +運動

**代謝UP!**

→ながら運動でも効果あり!



- ◆ 朝起きた時にぐっと伸びをする
- ◆ 夜寝る前にストレッチ
- ◆ 歯を磨きながらスクワット
- ◆ なるべく階段を使う
- ◆ ちょっとそこまで…は車 → ウォーキング
- ◆ テレビを見ながらちょっと腹筋 などなど

## 今月のレシピ 七草粥でリセットしよう☆お正月

1月7日は七草の節句といって七草粥を食べる習慣があります。  
七草は消化を促進するなどの働きがあるので年末年始で疲れた胃腸を癒すために役立ちます♪



### 作り方

- ① 米は洗ってざるにあけておく。(30分程度)
- ② 七草はよく洗う。  
すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の白い部分は一口大2~3ミリの厚さに切る。
- ③ 鍋に米を入れ、水を入れて沸騰させ、②を加えてさらに煮る。
- ④ 沸騰したら火を弱め、そのまま30分加熱。  
蓋ははずすとふきこぼれ防止になります。
- ⑤ 残りの七草を切って鍋に入れ、塩少々と隠し味程度の醤油を入れ出来上がり。

### 材料 (1人分)

米 0.5合  
塩 少々(1g) 醤油 少々(3g)  
水 2カップ 七草 50g程度

### ちょっとひと工夫♪

塩の代わりに中華だしなどでアレンジしても♪  
残っているご飯から作れば簡単(水分量、煮込み時間は調節を)



1人分 エネルギー：298kcal 蛋白質：5.9g 脂質：0.7g 炭水化物64.3g 塩分：1.4g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★