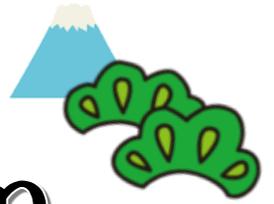




スポーツセンター



トレーニングルームだより

あけましておめでとうございます  
2022

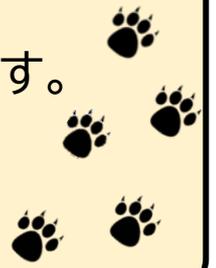


今年もよろしくお願いたします

### お知らせ

10日(月・祝)成人の日は通常どおり開館しております。

ぜひお越しください！



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会  
電話 042-555-1689  
FAX 042-555-1699  
E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



# お正月太りを防ぎましょう！

お正月はおせち料理やおもちなど美味しい食べ物があり、集まって会食をする機会が増えたり、飲食を楽しむ機会が増えたりするため、楽しい反面、ついつい食べ過ぎてしまい、太りやすくなってしまいます。そこで、お正月太りを予防するコツを紹介します！



## 食事のしかた

### ①小さい器に盛る

いつもの量と同じでも多く見える効果がある。



### ②食べる順番を意識する

野菜→そのほかのおかず→ごはんの順で食べる。先に野菜を食べることで胃が膨らみ、満腹感が得やすくなる効果がある。

### ③食材の切り方を工夫する

小さく切ると全部食べるのに手間と時間がかかるので、満足感を得られやすい。逆に大きく切った方が満足する人もいるので、満足感を得られやすいほうを選ぶ。

### ④殻付き、骨付きで盛りつける

骨のある魚、カニや貝などは、見た目にボリューム感が増す。また、食べるのに時間がかかるため、早食いを防ぐことができる。



## お酒とのつきあいかた

### お酒カロリーを知る

お酒のカロリーは低いと思っている人がいますが、意外と高いことを知っていますか？アルコールの体内吸収率は 65%~70%とされています。しかし、ビールなどの炭酸は胃液分泌を促し、またアルコールは※<sup>ぜんどう</sup>蠕動運動を促進するため、食欲が増します。お酒を飲む時は、量を減らしたり、カロリーが低く食物繊維が豊富な野菜と一緒に食べるなど工夫をしましょう！



※消化管などの臓器の収縮運動

## 適度な運動を！

人は食べ物を食べてエネルギーを得ており、このエネルギーを摂取エネルギーと言います。一方、生命維持や活動に使われるエネルギーを消費エネルギーと言います。摂取エネルギーは、消費されずに余ると、体脂肪などの形でからだに貯蔵されるため、この状態が長く続くと太ってしまいます。

寝正月になってしまわないよう、適度に運動をし、エネルギーの消費を心がけましょう！

