



今月のテーマは「年末年始の食習慣の乱れ」です。
イベントが盛りだくさんの年末年始は、食事内容が偏って太りやすい時期。
気持ちよく新年を迎えるために、体のゆらぎに対策していきましょう。

実は冬は代謝が 上がる季節！

冬は、体温を保つためにエネルギー消費が増える“代謝が上がる季節”。それなのに太りやすいのは「食べすぎ・動かな



代謝をサポートする栄養素

たんぱく質

筋肉量を保つことで代謝を維持する → 食材例：肉、魚、豆製品、卵

ビタミンB群

糖・脂質のエネルギー代謝に関わる → 食材例：豚肉、玄米、納豆、まぐろ

鉄・マグネシウム

酸素運搬・筋肉の運動に関わる → 食材例：ひじき、レバー、あさり、ナッツ、豆

オメガ3脂肪酸

体脂肪の燃焼をサポートする → 食材例：さば、いわし、えごま(しそ)油、亜麻仁油



食べ方を工夫して太りにくく！

よく噛んでゆっくり食べる

ゆっくりよく噛むことで胃腸の消化を助け、満足感が得られます。
ぜひ食事をゆっくり楽しんでみてください。

食べる順番

① 野菜、汁もの → ② おかず(たんぱく質) → ③ 主食
血糖値の急上昇を防ぎ、脂肪に変わりにくい＆眠気対策になります。

お酒の飲み方 ごちそうの日のポイント

- アルコールだけでなく水や炭酸水、お茶なども組み入れて飲む。
- 揚げものより焼く・蒸す・煮る料理を選ぶ。
- シメはラーメンより、汁ものや小盛りのご飯に。

疲れた胃腸にも！ 冷え・代謝ケアレシピ さばと生姜のだし茶漬け

材料(1人分)

- 温かいご飯 軽く1杯
- さばの水煮缶(または焼いたさば) 1/2缶
- おろし生姜 小さじ1
- 和風だし 200~250ml
- 醤油 少々
- 小ねぎ・白ごま 適量

作り方

- ① 温かいだしに、生姜と少量の醤油を加えて味をととのえる。
- ② ご飯を器に盛り、ほぐしたさばをのせる。
- ③ ①の生姜だしを注ぐ。
- ④ 小ねぎ・白ごまを散らして完成。

