

元気いっぱい
こうさっ子!



こな
寺本 小夏 ちゃん
(岩下一区)

お兄ちゃん、
いっぱい遊んでね
(父・光太さん 母・恵さん)

HEALTH CALENDAR

1・2月の保健活動

- ❖ 4か月・7か月児健診
1月21日(木) 午前9時
2月18日(木) 午前9時
- ❖ 10か月児教室
2月5日(金) 午前9時30分
- ❖ 1歳6か月児健診
1月26日(火) 午後1時
- ❖ 3歳児健診
1月26日(火) 午後1時20分
- ❖ BCG予防接種
1月8日(金) 午後1時30分
- ❖ 3種混合予防接種
1月14日(木) 午後1時30分
2月9日(火) 午後1時30分
- ❖ 甲友会
1月20日(水) 午前10時
2月17日(水) 午前10時

▶お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

❖ お正月は太ってしまう季節

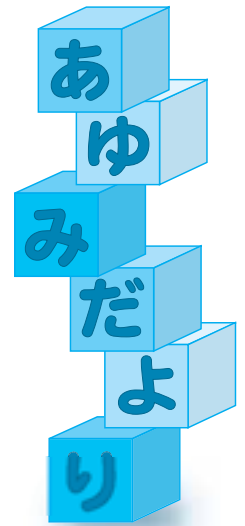
あけましておめでとうございます。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。お正月は、のんびりと過ごされた人も多いと思います。食べてはゴロンという生活を続けてしまうと、お腹周りが気になり、太ってしまいます。

お腹周り(ウエスト周囲径)は、メタボリック症候群の診断基準の1つでもあります(男性85センチ以上、女性90センチ以上)。肥満は、健康にとって好ましいものではありません。

❖ お正月太りの主な原因

お正月太りとは、文字通りお正月に太ってしまうことですが、なぜ起こってしまうのでしょうか。

気温の低い冬は体温維持のためにカロリーを使うので、基礎代謝(何もしなくても消費されるエネルギー)が上がりません。ほかの季節と同じ生活をしていれば、お正月太りなどはしませんが、

お正月の食べ過ぎ・飲み過ぎは
お正月太りの大きな原因です!

町総合保健福祉センター
町地域包括支援センター
☎096-235-8711

のです。原因は、何なのでしょう？

❖ お正月太りの主な原因

① お正月は寒いので、ほかの季節と同じように外に出て活動しない。(消費カロリー不足)

いくら基礎代謝が上がっていても、動かなくて消費カロリーが減ってしまえば太ってしまいます。

② お酒を飲む機会や、豪華な料理を食べる機会が増える。(摂取カロリー過多)

おせち料理に代表される豪華な料理がたくさん出ると、普段はカロリーを気にしている人でも、「お正月くらい

はいいかな」と甘くなり、ついつい食べ過ぎてしまいます。また、お正月には、だからだと飲食を続けることもあります。すると、カロリー過多になってしまいます。

お正月太りとは、動かないこと、食べ過ぎることです。

❖ 普段の生活習慣で体調管理

お正月太りの原因が、動かないことと食べ過ぎることと考えられるので、解消の第1歩として、早くお正月気分を抜いて、普段の生活習慣を取り戻しましょう。

❖ お正月太りを防ぐための注意点

- ・ 間食を控える。
- ・ だらだらと飲食しない。
- ・ 夜更かしをせず、規則正しい生活をする。
- ・ お酒を飲みすぎない、酒の席では食べ過ぎない。
- ・ 家では、家事で体を動かす。