



健康ステップアップ

2019年12月
北星学園大学医務室

64号

～暴飲暴食注意！年末年始の過ごし方～

年末年始はクリスマス、忘年会、正月など行事の続く時期。楽しい反面、食べすぎ、飲みすぎになりがちです。「気づいたら体重が…」と後悔しないよう対策してみませんか？何かと忙しい年末年始ではありますが体調崩さず元気に過ごしましょう！



年末年始、どう過ごすか計画を練ってみましょう！

年末年始の生活は不規則になりがち。普段以上にバランスのとれた食生活を送るのは難しく運動不足になりやすい時期です。事前に「いつ・どこで・何をするか」カレンダーや手帳に書き留めて予定を把握しましょう。突然、想定外の用事が重なって忙しくなる事もあります。外せない予定を作り過ぎず余裕をもって計画をたてましょう。

健康的な食事・運動
するための時間、
忘れていませんか？



余裕をもたせて
日程を組むように
しましょう！



自分の体重、コントロールできていますか？

ハーバード公衆衛生大学院によると、多くの人がこの時期に体重を 1.5kg 以上増やすそうです。「少なくとも、今よりも体重を増やさないようにしよう」という気持ちを強くもちましょう。体重を決まった時間に毎日をはかることを習慣にして記録をつけると体重をコントロールしやすいですよ。

アルコールとの付き合い方

アルコール類にはカロリーがあり、食欲を増進させる作用もあります。飲み過ぎは肥満につながるのです。この時期は高カロリーの食事を摂る機会が増えるため特に注意が必要です。※「節度ある適度な飲酒」の上限を知るようにしましょう。当然なことです。未成年、満 20 歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。

※「節度ある適度な飲酒」の上限は、純アルコール換算で「1 日平均 20g 程度」です。

適度な飲酒上限量
＝アルコール 20g

ウイスキー (40 度)
ダブル 1 杯 (60ml)



チューハイ (7%)
缶 1 本 (350ml)



ビール・発泡酒 (5%)
ロング缶 1 本 (500ml)



ワイン (12%)
グラス 2 杯弱 (200ml)

焼酎 (25 度)
グラス 1/2 杯

日本酒 (25 度)
一合 (180ml)

食事の摂り方。カロリー過多にならないためには？

つつい食べすぎになるこの季節。いくつかポイントをあげましたので参考にしてくださいね。

会食やパーティーでは多くの料理が出るのでつい食べ過ぎになりがち。自分がどれだけ食べたかを把握するのが難しくなります。食欲をコントロールしやすくするため野菜サラダや低糖質の全粒粉パンなどを軽く食べて空腹の状態では行かないようにするのはおすすめです。



食べ物を選ぶときは揚げ物やバターたっぷりの高カロリーの食品を避けて、肉や魚でもできるだけシンプルに調理されたものにしてはいかがでしょうか。1日の食事で脂肪の多い食品を500kcal分余計にとる生活が続くと、とり過ぎたカロリーは1週間で3,500kcalになり、2週間で体重が0.5kg増える計算になってしまいます…。

野菜はヘルシーと思いがちですが、煮物によく使われるジャガイモ、さつまいもなどのいも類、ニンジン、レンコンといった根菜類、他にカボチャは野菜の中では比較的炭水化物が多いです。煮物の調理では砂糖やみりんも使うので、あまりにたくさん食べるとカロリーを摂り過ぎてしまうことがあります。また油分を含むドレッシングをたくさんかけたサラダ、ポテトサラダ、マカロニサラダなども、カロリーや炭水化物が多いのでご注意ください！



料理を皿に盛るときはなるべく小さい皿を選ぶ事も工夫の一つですよ。皿が小さいと食事の量を抑えられ、満足感も得やすいという研究結果があります。



お餅一個(50g)はおおよそ120カロリー。お餅2個とご飯一杯は同じ位のカロリーです。食べすぎには注意してくださいね。



冒頭でもお伝えした通り、年末年始には食べ過ぎと運動不足が重なり体重を増やす人が多く出る時期です。自分のスケジュールや体重を管理し、暴飲暴食に注意しましょう。

インフルエンザが流行る時期ですね。皆さん手洗い、うがいをしていますか？北星学園大学では本学学生の皆さんに年度内一人一回インフルエンザ予防接種の費用を全額補助支給する制度があります。分からない事があれば医務室に聞きにきてくださいね。

寒い時期は続きますが健康に気をつけて元気に過ごしましょう！

医務室開閉時間 平日 8:45~18:00

年末年始は **12月27日~1月5日まで閉室。**

**2020年1月30日~3月30日の間、
開室時間は8:45~17:00となります。**

Canpus Guide Web の医務室カレンダーもご確認ください