



## 冬太りを防ごう！



### 冬太りについて

「冬太り」という言葉があるように、冬は年間を通して一番太りやすい時期とされています。寒さで体を動かさなくなったり、厚着になるので体型への関心が薄れ、気が緩み家でダラダラと過ごしてしまいやすいです。また冬は気温が下がるため、脂肪や水分をため込みやすい体になり冬太りになりやすくなります。

### 主な冬太りの原因は??



#### 消費カロリーの低下

間食が増える 運動不足



+ 体温の低下

#### 食べるイベントが多い

クリスマス



忘年会



お正月

消費カロリー

摂取カロリー

#### 食のイベントが多い

冬はクリスマスに忘年会にお正月にとイベントが多く、食事やお酒を飲む機会が増えるため、カロリーをいつもより摂り過ぎてしまいます。食べ過ぎた次の日は食事量を減らすなどして調整を心がけましょう

#### 消費カロリーの低下

寒さで室内で過ごす時間が多くなったり、お正月休みで外に出る機会が減り、運動不足で消費カロリーが低下してしまいます。また家にいることで、つい間食が多くなってしまい摂取カロリーは増加してしまいます。

### クリスマス・年末によく食べる食べ物のカロリーは??



イチゴのショートケーキ  
1カット(90g)・・・265kcal



フライドチキン  
1本・・・237 kcal



ピザMサイズ  
1ピース・・・111kcal



切り餅  
1個(50g)・・・117kcal



年越しそば(えび天入り)  
1杯・・・491kcal



伊達巻  
2切れ・・・125kcal

### 実は冬ってやせやすい時期?!

冬は夏に比べ、基礎代謝が高いのは知っていますか？基礎代謝とは何もせずに（生命活動を維持するため）体が使う消費量の事です。冬は寒さから体を守るために多くのエネルギーを使います。摂取カロリーを摂り過ぎなければ夏よりもやせやすい時期であると言えます。

# 予防方法・解消方法は??

## 運動を心掛ける

外に出るのがおっくうな時は、室内でも出来る筋トレや、エクササイズなどがおすすめです。また普段 エレベーターや エスカレーターを使うところを階段に変えてみるなど、日ごろから運動できるよう心掛けてみて下さい。

## 半身浴で体を温める

体が冷えると血行不良を招き、代謝を低下させ、痩せにくい体質になります。半身浴は体が温まり血流が促進されます。むくみや老廃物が流れることによって代謝も上がります。冬太りの対策にはとても有効です。

## 食事で中から温める

体を温める食材には、ショウガやニンニク、唐辛子などがあります。ほかにも冬野菜は体を温めるものが多いので、積極的にお料理に取り入れてみて下さい。また、とろみをつけると冷めにくくなり長い時間温かく食べられます。

## 十日頃から気を付ける事

- 食事は腹8分目
- 夜遅い時間には食べない
- こまめに体重測定をする
- 1日3食規則正しく食べる
- 運動の習慣をつける
- 間食はほどほどに

## 冬太りそのまま放っておくと...

冬のせいにして油断していると、太りやすい習慣が続いたまま冬を越してしまい、温くなる春・夏までに体重・体型を元に戻せなくなります。

そのまま肥満にならないように、食べ過ぎた次の日は食事の量を調整するなど、冬太りを放っておかずに戻せる体重のうちに元の体重に戻しましょう。



冬太り



肥満



生活習慣病の  
リスクが上がる

体重が戻らない

そのまま放っておくと...

体がぽかぽか  
温まるレシピ!

生姜や冬野菜を使って体が温まる  
ヘルシーなお料理をご紹介します!!



## 豚肉と白菜の重ね蒸し



### 材料(2人分)

- 豚肉もも薄切り ...120g
- 白菜 ...200g
- 白ねぎ ...20g
- にんじん ...40g
- しょうが ...4g
- 酒 ...大さじ1
- 蒸し汁 ...大さじ2
- しょうゆ ...小さじ2
- 酢 ...小さじ2
- 片栗粉 ...小さじ1/3

A

### 作り方

エネルギー 119kcal

- ① 豚肉はひと口大に切る。白菜は7~8cm角のざく切りにする。
- ② ねぎは斜めに薄く切り、にんじんは3cmの長さの薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ③ 白菜は4等分し、肉と②は3等分する。
- ④ 深めの器に白菜の1/4量、肉と②の1/3量を順に重ねて入れるのを3回 繰り返す。最後に残りの白菜をのせて酒をふる。
- ⑤ 蒸気の上があった蒸し器に④を入れ、白菜がくたつとするまで強火で約10分蒸す。
- ⑥ ③を1人ずつ切り分け、器に盛る。
- ⑦ 鍋にAを合わせ、火にかけとろみをつけたものを④にかける。

◎蒸し器の代わりにお鍋を利用してもできます。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」