



## 食べる順序を変える！？ “正月太り”を防ぐ過ごし方



いよいよ年末年始です。この時期どうしても美味しいものを食べたりアルコールの量が増えたりします。ここで気になるのが“正月太り”です。今回はその原因や予防についてお話します。

### 正月太りの原因は？



食べ過ぎや飲みすぎだけではありません。

この時期は、仕事が休みになり必然と身体はお休みモードになります。普段、活動的な人ものんびりと生活するようになります。

これを自律神経のはたらきにあわせてみると、仕事をしている時は活動的な神経である「交感神経」が優位にはたらき、逆に休みの時は休息的な「副交感神経」が優位にはたらきます。エネルギーを消費する「交感神経」と比較して「副交感神経」がはたらくことにより自律神経が「エネルギーを蓄積する」方向に傾きます。さらにお正月は、家の中で過ごすことが多くなり食事以外にお菓子などの間食もし余計に太りやすい時期ともいえます。

### ぎっくり腰に注意！？

体重が増え身体が重くなると、筋肉がかたくなり身体を痛めやすくなってしまいます。体重が1kg増えると歩いている時の身体への負担は4kg、走ると10kgと増えるとも言われています。普段から腰痛がある方は要注意です。身体への負担が一気に増します。



### 正月太りの予防は？

「食べる量を制限する」というのが理想的ですが、この時期難しいかもしれません。

「食べる順序を変える」こともひとつです。例えば、始めは食物繊維の多い野菜から摂取したり、この時期内臓が冷えやすく、胃腸のはたらきが悪くなりやすいので温かいスープなどで温めることも良いでしょう。身体の血流を上げ冷えを予防することで下半身太りの予防にもなります。



～新年に向けて～

普段からストレッチを行ったり、ウォーキングなどで身体を温めて血流を促進、エネルギーを消費しやすい身体をつくるよう心がけましょう。

健康に留意して素敵な一年にしましょう！

