

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

～ 食べ過ぎた翌日の過ごし方 ～

みんなのひろば

* 感染症対策の方法

～ 正しい換気の方法 ～

* 自宅や職場でできる運動方法

椅子を使った腹筋運動 ～ぽっこりお腹を防ごう～



令和4年(2022年)12月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

食べ過ぎた翌日の過ごし方

年末年始は飲食する機会が多く、つい食べ過ぎてしまいがち。食べ過ぎた翌日に体重が1～2kg増えていたという方も多いのではないのでしょうか。しかしこれは、体脂肪の増加ではなく、単純に食事や水分による重量の増加です。体脂肪として蓄積されるには時間がかかるので、早めに調整することが大切です。

ただし、短期間で体重を落とそうと、翌日から極端に食べる量を制限するのはおすすめできません。朝食抜きは体内時計のリズムを乱し、体調を崩す原因になります。また、断食すると代謝が下がり、その後の食事で血糖値が急上昇することで脂肪の合成を促進します。



朝 Morning

いつもどおりの時間に起きて朝の光を浴びましょう。起床1時間以内に朝食を食べ、体内時計をしっかりリセットすることで代謝が上昇します。朝はご飯やパンなどの糖質と、卵や納豆、ツナなどのたんぱく質を組み合わせることで体内時計のリセット効果が高まります。食欲がないときは、スープや温かい飲み物だけでも飲むようにしましょう。

昼 Noon

昼間はなるべく体を動かすようにし、昼食は丼や麺類、菓子パンなど炭水化物の単品料理は避けて、定食メニューを選びましょう。ごはんは小盛りにして、野菜を多く摂りましょう。



夜 Night

夕食はできるだけ19時頃までに済ませ、脂身の多い肉や揚げ物など脂質の多い料理は控えましょう。お風呂ではぬるめのお湯にゆっくり浸かって体温を上げ、1時間後には布団に入るようにしましょう。朝に光を浴びておくと、約15時間後には睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌され、眠りに入りやすくなります。質の高い睡眠をとることで、体調も整いやすくなります。

食べ過ぎた翌日の過ごし方



毎日規則正しく生活をするのが難しくても、1週間単位で調整すれば体重や体調への影響は少なくなります。できるだけ規則正しい生活をする「リセット日」を週に2日設けましょう。体内時計は一度しっかり整えると、2～3日はそのリズムを保ちやすいといわれているので、2～3日おきにリセット日を設定するのがおすすめです。おすすめの曜日は、水曜日と日曜日です。水曜日の午後から木曜日にかけては疲労感が大きくなるという研究もあるため、水曜日をリセット日にとすると週末まで元気に過ごすことができます。また、日曜日にリセットすることで、週明けを快調にスタートできます。

自宅や職場でできる運動方法

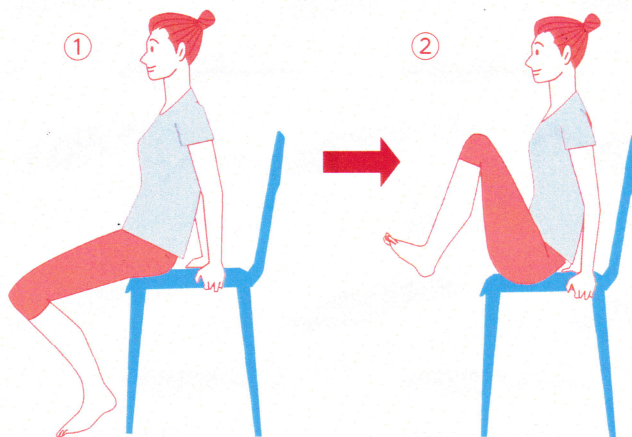
椅子を使った腹筋運動
～ぽっこりお腹を防ごう～

年末年始、美味しいものを食べる機会が増えると思います。

年明けに「体重が増えた!」「お腹まわりが少し大きくなったような…」

そうならないためにも、椅子を使って簡単にできる腹筋運動をぜひ行ってみてください。

- ① 椅子の座面を両手で持ち、背中を少し丸めて浅めに座る。
- ② 両足を揃えたまま膝を胸の位置までゆっくり引き上げる。



POINT

足を上げる前に息を吸い、
息を吐きながら足を動かしましょう。

注意 >>>

転倒防止のため、安定性のある椅子を
使用してください。



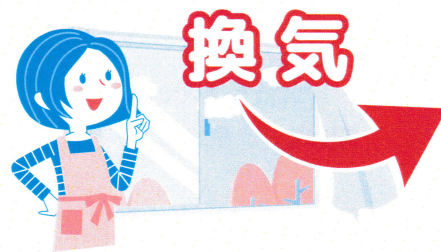
感染症対策の方法



～正しい換気の方法～

冬は窓を開けると冷たい空気が部屋に入るため、換気が疎かになりやすい季節です。しかし、冬は空気が乾燥するため飛沫感染しやすく、注意が必要です。

そこで、冬季の効果的な換気のポイントについてお伝えします。



① 室内の温度を保ったまま換気する

エアコンは切らず、室内を暖めてから換気すると室温が下がりにくなります。適切な温度は、一般家庭では18℃以上、高齢者のいる家庭では20℃以上です。

② 2段階換気をする

まず人のいない部屋や廊下の窓・玄関などを開け、いったん外気を入れます。しばらく時間をおいてから、人がいる室内の空気と入れ替えることで、冷たい外気に直接さらされることなく換気できます。

③ 適度な湿度を保持する

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。

