

適正な体重維持を

年末年始の体重増加に注意！

年末年始は、長期休みやクリスマス、忘年会や新年会などのイベントによって、いつもと違う生活習慣・食生活になりやすい時期です。体重増加の原因とその対策を知り、適正な体重の維持に努めましょう。

年末年始の体重増加の原因と対策

原因	対策
① 食べ過ぎ	だらだら食べや、間食が増える。 毎日体重を測って体の状態をチェックする。
② アルコールの摂取	アルコールには食欲増進の作用があり、 食べ過ぎの原因 になる。 飲酒は適量にする。 例) ビール中瓶1本(500ml) 日本酒1合(180ml)
③ 運動不足	寒さで外出や運動の機会が減りやすく、エネルギーの消費量が減る。 室内でできる運動の習慣をつける。
④ 不規則な生活や睡眠不足	生活リズムが乱れることで、体内時計も乱れ、 基礎代謝が落ちる原因 になる。 睡眠の質を高めるために、起床後に日光を浴びたり、適度な運動をしたりする。
⑤ 冷え	血流が悪くなり、 皮下脂肪をため込みやすくなる 。 入浴で体を温めて血行を促す。

適正な体重とは？



成人では、体重と身長から算出される肥満度：BMI (Body Mass Index)を用いることが一般的です。BMIが25kg/m²を超えると、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病のリスクが**2倍以上**になるといわれています。

BMIの計算と肥満度

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 体重57kg、身長160cmの場合
「57÷1.6÷1.6」でBMIは22.3kg/m²

BMI	肥満度
18.5kg/m ² 未満	低体重 (やせ)
18.5～24.9kg/m ²	普通体重
25kg/m ² 以上	肥満

低栄養やフレイル予防のために、50～69歳は**20.0～24.9kg/m²**、70歳以上は**21.5～24.9kg/m²**を目標にするといわれています。

参考文献：DRUGユタカ、年末年始も体重を増やさない！お正月太りを防ぐポイント/厚生労働省、e-ヘルスネットBMI/SUNTORY、お酒との正しい付き合い方を考えよう

室内でできる運動

冬場は寒さで外出がおっくうになり、運動不足になりがちです。室内でもできる運動で、運動不足を解消しましょう！

冬の運動で注意すること・体を動かす目安時間

- ☑ 運動前にはストレッチや体操などの**準備運動**をする
- ☑ こまめに**水分補給**をする
- ☑ 朝・晩の冷え込む時間帯の運動は避ける
- ☑ 18～64歳は、1日60分元気に体を動かす
- ☑ 65歳以上は、1日40分じっとしていない時間を設ける

室内でできる運動の例

例) スクワット、エア縄跳び、踏み台昇降、ちょこトレ®など
※ちょこトレ®は日本調剤が考案したロコモ予防運動です。

～ちょこトレ®～ 座ったままできる運動をやってみよう！



- ① お尻を椅子のやや前にずらして背筋を伸ばし、肩の力を抜きます。両足を肩幅ぐらいに開いて、両腕をふとももの外側にぶら下げます。
- ② 肩を交互に、上下左右同じ高さでやさしく動かします。
- ③ 肩をゆすったまま、息を吐きながらゆっくり体を前に傾けます。肩甲骨が肩からぶら下がるイメージでやさしく動かした後、息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻ります (×4回)。

参考文献：公益財団法人長寿科学振興財団、冬の寒い時の運動の注意点、アクティブガイドとは

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



年末年始はついつい食べ過ぎて体重が増えてしまいがちです。食事はどんなことに気を付けたいですか？

クリスマスやお正月は普段より食事の量や品数が増えることが増えるため、糖質や脂質を多く摂りがちです。食品の選び方や摂り方を工夫しましょう。



管理栄養士

年末年始の食事のポイント

① 高脂質・高エネルギーの食品に要注意！

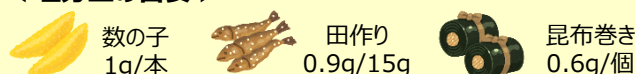
クリスマスは揚げ物やケーキなど脂質や糖質の多い食事になりがち。調理法を変更したり食べる量を決めたりするなど、工夫しましょう。



② 塩分の多い料理に要注意！

お正月に食べるおせち料理は保存のために塩分を多く含みます。塩分の摂り過ぎを防ぐために少量ずつ食べましょう。

< 塩分量の目安 >



③ だらだら食べに要注意！

年末年始は自宅過ごすことも多く、だらだら食べになりがちです。食事や間食は時間を決めて摂ることを心掛けましょう。

参考文献：女子栄養大学出版部、絵で見てわかる定番おかずを美味しく減塩

年越しそばについて知ろう！

年末といえば、大みそかに年越しそばを食べる方も多いのではないのでしょうか。季節ごとの行事やお祝いの日食べる料理を「行事食」といいます。年越しそばもそのひとつです。年越しそばの由来やそばの栄養素について紹介します。

行事食 ～年越しそば～

なぜ年越しにそばを食べるのか？

江戸時代から現代まで、日本の多くの家庭で大みそかに年越しそばを食べる習慣が続いています。由来は諸説ありますが、そばが細く長いことにあやかり、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったといわれています。また、他の麺類に比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味もあるといわれています。



そばの栄養素

そばは縁起が良いだけでなく、栄養素も多く含まれています。他の主食（ご飯やパン）に比べたんぱく質や食物繊維が多く、ビタミンB1などのビタミンも豊富です。中でもそばに含まれるフラボノイドの一種「ルチン」は血圧を下げる効果などが期待できます。

ルチン

- ・毛細血管内の栄養素や酸素の交換をスムーズに行う → 病原菌の侵入を防ぐ
- ・毛細血管を強くする → 高血圧、動脈硬化予防
- ・記憶細胞の保護や活発化に関係 → 記憶力の向上



参考文献：農林水産省、お蕎麦を知って美味しい年越しそばを食べよう！/わかさの秘密、そば

おすすめの組み合わせ ～そば～

薬味との相乗効果

そばの薬味は味のアクセントだけでなく、そばの働きを引き出す役割もあります。例えば、ねぎに含まれる「アリシン」という物質は、そばに含まれるビタミンB1の吸収を高め、**冷え性**や**疲労回復**の効果が期待できます。また、しょうがに含まれる「ショウガオール」という物質は、体を内側から温め、**免疫力がアップ**するといわれており、冬に適した食材です。

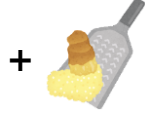
たんぱく質

たんぱく質は筋肉や皮膚をつくる材料となり、身体をつくるために欠かせない栄養素のひとつです。ゆでたそばは、1食(200g)あたりたんぱく質が9.6g含まれていますが、1食分の目安(男性約20g、女性約16g)には届きません。そのため、良質なたんぱく質である肉や魚、卵、大豆製品を組み合わせることがおすすめです。

例)



・月見そば
たんぱく質(卵) + 小ねぎ



・海老かき揚げそば
たんぱく質(エビ) + しょうが

参考文献：わかさの秘密、そば、しょうが/医歯薬出版編、日本食品成分表2020七訂/第一出版株式会社、日本人の食事摂取基準2020年版

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

