



令和 8 年 1 月 21 日

ボルテックスセイグン

健康管理室 大塚

正月太りを解消しよう！

毎年の悩み:正月太り…解消されましたか？
放置すると内臓脂肪の増加→
血糖・中性脂肪の数値悪化→春の健診で要注意判定に！



食事編

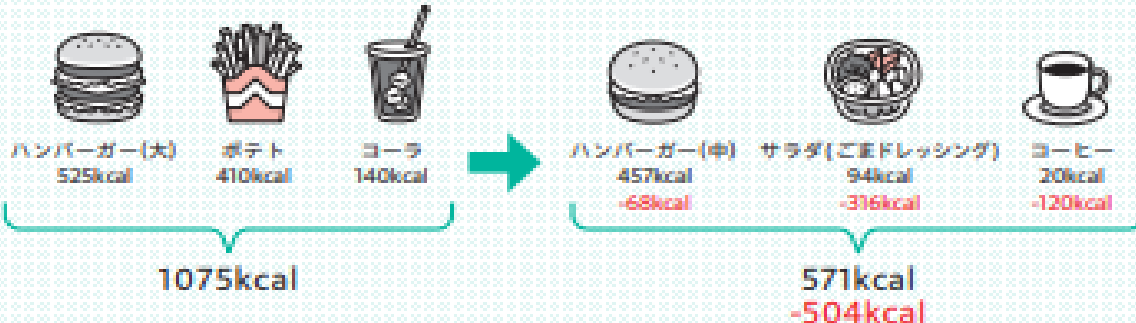
食事は減らすより整えましょう。

単にカロリーを減らすだけでなく、体内のエネルギー供給や代謝を適切に維持することが大切です。
極端に減らすと、疲れやすくなり、集中力低下、そしてリバウンドもしやすくなります。

★主食・主菜・副菜をそろえる★夜遅い主食は控えめに

外食やコンビニでも選び方次第で栄養バランスが整い、カロリーダウンが叶います♪

ハンバーガーセット



コンビニの食事



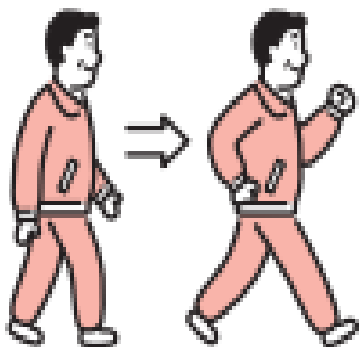
栄養成分表示をみる習慣がつくと、
自然にエネルギー量を低く抑えることができます。
管理栄養士監修やスマートミール認証など
ヘルシーメニューを選ぶのもおすすめです。



運動編

「+10」今より 10 分多く体を動かしましょう。頑張るより、続けることが大切です。

- ・普通歩行を+10 することで、60kgの方であれば 1 年間で 1.5kgの体重減少効果が期待できます
- ・テレビを見ながら、歯を磨きながら、『ながら』で出来ること、生活の『流れ』で出来ることから始めましょう！



歩幅を広くし、速く歩く。

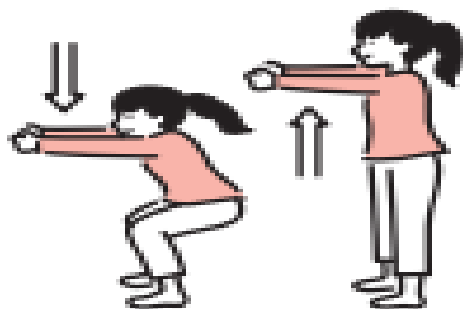


時々立ち上がって、体を動かす。



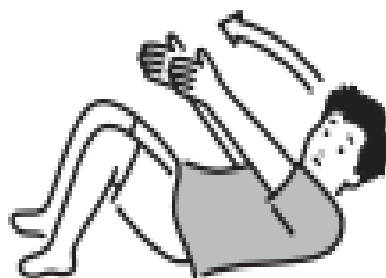
散歩で歩く時間を
10 分 (約 1,000 歩) 増やす。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

生活編

起床時間・就寝時間・食事の時間をもとに戻しましょう

- ・体内時計が狂うと睡眠の質が下がり、結果的に睡眠不足となります
- ・睡眠が不足すると、食欲を抑えるホルモンが減り、逆に食欲を高めるホルモンが増えます
無意識のうちに食べ過ぎてしまい、太りやすい体質に...
- ・成人は 6 時間以上の睡眠を推奨(厚生労働省:健康づくりのための睡眠ガイド 2023)
- ・週末に長く寝る(寝だめ)は、平日の睡眠不足のサインです！



正月太りは多くの人が経験します。

生活を元に戻ることにより戻りやすくなります→早めの対応がカギ
焦らず、完璧を目指さず、できることを継続することが大切です。



出典:厚生労働省『私のアクティブプラン』