

# お正月太り、あなたは大丈夫？

クリスマス・お正月など年末年始は美味しいものを食べる機会が多かったですよね！ふと体重計に乗ってみたら・・・『えっ！！』と焦る方も多いのではないのでしょうか？そもそも、どうして『お正月太り』が起こるのでしょうか。食べ過ぎに気をつけていたのに太ってしまったという方も、そうではない方も、はやめにお正月太りとさよならしましょう。



## お正月太りの原因は？

- \* 摂取カロリーが増加・・・クリスマスケーキやお正月のおせち料理・お餅などをたくさんたべることによる。
  - \* 消費カロリーの減少・・・お休みも多く、こたつでゴロゴロしながらのテレビ生活
- この2つの原因は体重が増える原因としては当たり前に分かりますよね。

しかし、お正月太りの原因はこれだけではないのです！！

その正体はむくみ！！お正月の美味しいお料理たち、特におせち料理には普段食べている食事よりも塩分や糖分が多く含まれています。この塩分や糖分がむくみを引き起こし、お正月太りの原因となっていたのです。

## どうしてお正月にむくみが起こるの？

塩分を取りすぎると、血液の中の塩分濃度を調節しようと水分を身体が欲しがります。お正月は、運動する機会も少なくなり、血行やリンパの流れが悪くなって、老廃物や水分が体内に溜まった状態になってしまうのです。

つまり、体内に水分が溜まる＝むくみ・・・そしてお正月太りの原因になるのです。

## 短期間で体重を戻そうと無理なダイエットはしない！！

お正月太りをどうにかしたいと短期間で無理なダイエットを行うと、リバウンドしてしまう危険性が高くなります。徐々に日常の食事量・食生活に戻すことによって体重は戻っていきます。それでは心配！という方に、おすすめのお正月太りの解消方法をご紹介します。

# お正月太り解消法

## ◆ 消化の良いものを食べよう ◆

お正月料理には高カロリーのものや消化しにくい料理も多数あり、胃腸にとっても負担をかけています。

昔から1月7日には七草粥を食べるのが風習となっていますが、これはお正月に食べ過ぎた胃腸を休める意味も含まれています。お粥やお豆腐などの消化の良いものを食べることで、働き過ぎた胃腸を休めてあげましょう。そして徐々に普段通りの食生活に戻しましょう♪

## ◆ 野菜と果物を十分に摂ろう ◆

お正月太りは食べ過ぎが原因ですが、遊んだり寝不足による身体の疲労も原因になります。身体が疲れている時にはビタミンやミネラルが多く含まれる果物や野菜を多く摂るようにしましょう。野菜や果物が疲れた身体を癒してくれます♪トマトジュースやフルーツジュースも消化吸収がよく、手軽に摂取できるのでおすすめです。

## ◆ 生姜を食事に取り入れよう ◆

生姜にはさまざまな働きがあります。



① 血行促進

② 腎臓の機能を高め体内の余分な水分を排泄

③ 便秘の改善



むくみ解消！！

みそ汁や煮物などに生姜を加えたり、すりおろした生姜を暖かい紅茶などに入れて摂ることをお勧めします。

\* 生の生姜でなくても、チューブの生姜を使ってお手軽にできますよ♪

## ◆ お風呂に入ろう ◆

最近では、湯船につからずシャワーで済ませてしまう人も増えてきています。

お風呂につかることは、身体の血行を良くするのにとても効果的です！お正月太りの改善のためにはリラックスして血行をよくすることも必要です。

お風呂につかって脂肪がつきやすい部分をマッサージしてあげると効果UPにも繋がります！！代謝も活発になるので、むくみ解消にも♪

お正月に家族や親戚などと集まったの楽しい時間は大切ですよ！！

お正月太りしてしまっても、早めに解消し、来年に持ち越さないようにしましょう！！

# “乳+和食”を食べよう！



—昨年和食はユネスコの無形文化遺産に登録されました。長年私たちの健康寿命をささえてきた和食ですが、牛乳や乳製品を組み合わせることで新たな美味しさが生まれます。さらに和食に不足しがちなカルシウムや蛋白質などの栄養素が加わり、栄養バランスが良くなります。乳製品を加えることで、こくや旨みが増し、減塩にもつながります。まさに健康長寿の食事となります。

## ◆いつもの食事に乳製品をプラス！

和食のときに牛乳を飲むのは抵抗がある方も多いと思います。そこで牛乳・乳製品を料理に使ってみませんか？味噌汁や和風のなべ、煮物に牛乳を加えたり、野菜などのあえ物にヨーグルトを加えたり、主食のご飯やお餅にチーズを加えるなど、さまざまな和風メニューに乳製品を加えるだけで、“乳和食”が出来上がります。意外な組み合わせが新たな味の発見と美味しさを見出すことができます。皆さんも“乳和食”を作ってみませんか？



## ◆おススメ！“乳+和食”メニュー◆

### ミルク入りお味噌汁

#### ●材料（2人分）

かぶ	1個
かぶの葉	適量
えのきだけ	1/4パック
長ネギ	少々
だし汁	150cc
牛乳	150cc
みそ	大さじ1.5

#### 味噌汁にミルクを加えて！



#### 作り方

- ① かぶはいちょう切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- ② えのきだけは、2cmほどの長さに切る。
- ③ だし汁に①②を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に牛乳を加え、温まったらみそを溶き入れる。
- ⑤ 最後に刻んだネギ入れてひと煮する。

### おもちのピザ

#### ●材料（1枚分）

もち	4枚
とろけるチーズ	適量
しらす干し	適量
細ねぎ	少々
刻みのり	少々

#### おもちにチーズをのせた和風ピザ！

#### 作り方

- ① もちは厚みを半分に切る。
- ② フライパンに薄く油をひき、お餅を並べる。
- ③ 水大さじ1を加え、蓋をして、弱火でじっくり焼く。
- ④ もちが膨らんで火が通ったら、チーズ、しらす干しをのせ、蓋をして弱火で3分ほど焼く。
- ⑤ 小口切りにしたねぎと刻みのりをトッピングする。



# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

## お手軽クッキング♪

### ～アピア料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、『お手軽クッキング』という月に1回の料理教室があります。

時間がなくても、おいしくて、バランスの良い料理がさっと作れたら…という方や、料理の段取りや献立のマンネリ化にお困りの方に。旬の食材や、身近にある食材を使い、おおよそ30分で出来る2～3品の献立を作ります。“冷蔵庫にあるものでさっと料理できる！”を目指しています。

先生は、誠実で優しい坂田香織先生。気軽に体験教室に参加されませんか？

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

### 今月のコラム

### ～春の七草～

1月7日は「七草節句」と言って、この日に“春の七草”（セリ・ナズナ・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）を使ったお粥（七草粥）を作ると1年を無病息災で過ごすことが出来ると言われていいます。七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払い、また正月の疲れがではじめた胃腸の回復にちょうどよい食べ物です。全部そろえるのは難しいかもしれませんが、是非作って食べてみて下さいね。

※手に入りやすいもの

すずな（かぶ） すずしろ（大根）

山口

## 厨房からブーケレシピ その148♪

### ★ ジャがいものおかかバター

材料（4人分）

A	じゃがいも	中1個（約150g）
	バター	大さじ1/2
	かつお節	少々
	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。（約10分）
- ② 水気をきった①と、Aをあえれば完成！

※ポイント：じゃがいもが熱いうちにあげる。

山下

## ★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～お正月の話編～

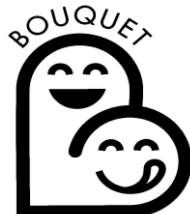
あけましておめでとうございます☆今年も良い一年になりますように！今後とも、食の〇〇な話をよろしく願います(\*^\_^\*)

お正月といえば、おせち料理やお餅など、美味しいものがたくさん食べられますよね～。栗きんとんやお雑煮など盛りだくさんですね！おせち料理のそれぞれには、ちゃんと意味があるそうです。数の子には、『子宝と子孫繁栄を祈る』黒豆には、『元気にまめに働けますように』昆布巻きには、『喜ぶ』の言葉にかけて、『健康長寿』など…。お正月におせち料理を食べるとするのは、小さいころから当たり前でしたが、こうして意味を知ると、感慨深いなと思います。

日本の伝統、【笑顔が溢れるお正月】の風習を今後も受け継いでいきたいですね！

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日