

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより



発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

今年も早いもので、残り1カ月となりました。引き続き、感染症対策を徹底すると同時に、新しい年を元気に迎えられるよう、あらためて生活を振り返りましょう。

食べ過ぎ予防のためのコツとは

年末年始は「いつもと違った過ごし方」をする人が多い時期です。年末年始の行事が続いて飲食量が増えたり、1日中何かを食べている状況になりやすく、ついついカロリーをとり過ぎてしまいがちです。自分のタイプを知って、しっかり対策をしましょう。

食事が不規則、欠食しがちで 間食（おやつ）をするタイプ

- 1 食事の時間にリズムをつけましょう
(朝食はたっぷり、夕食は軽めに！)
- 2 夕食・夜のおやつは、寝る2~3時間前までに終わらせましょう
- 3 おやつの量・回数を減らしましょう
(買いためしない、カロリーの少ないものを選ぶなど)



満腹感がなく、だらだら 食べ続けてしまうタイプ

- 1 あと少し食べたいところでやめましょう (腹八分目)
- 2 残りはすぐに片づけましょう
(食後すぐに歯をみがくのも効果あり！)
- 3 食べたいと思ったら、すぐ食べず
10分だけ待ってみましょう
- 4 テレビ・雑誌を見るなど「ながら食い」
はやめましょう



早食い・大食いタイプ

- 1 ひとくちごとに箸を置きましょう
(ひとくち20回かむようにするとGOOD！)
- 2 かみごたえのある野菜料理や汁物から食べましょう
- 3 大皿を使わず、1人分ずつ小皿に盛りつけましょう
- 4 テレビ・雑誌を見るなど「ながら食い」
はやめましょう



ストレス解消・手持ちぶさたなど 空腹感とは関係なく 食べてしまうタイプ

- 1 目の届くところに食べ物を置かないようにしましょう
(食べ物の誘惑をなくすことがポイント！)
- 2 残りはすぐに片づけましょう
(食後すぐに歯をみがくのも効果あり！)
- 3 食べること以外でストレス解消
しましょう (運動・趣味など)



(医療法人社団 ころとからだの元氣プラザホームページより)

おうちでのお酒との付き合い方

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、例年より自宅で飲む機会が増えていると思います。外で飲むより時間を気にせず気軽に飲める“家飲み”は、お酒を飲む量が増えてしまいがちです。適量を守って楽しく飲みましょう。

1日のお酒の適量 ~アルコール20g分のお酒~

(いずれか1種類)

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	酎ハイ
					
中ビン1本 500mL	1合 180mL	0.6合 110mL	ダブル1杯 60mL	グラス1.5杯 180mL	ロング缶1缶 500mL

<家飲みで気をつけたいこと>

- ・ 備蓄したお酒は一度に大量に冷やさない
- ・ ストロング系酎ハイは
(アルコール度数9%、500mlの場合)
1本でアルコール36g！飲みすぎ注意

※少量のお酒で顔が赤くなる方、女性、65歳以上の方はこれよりも少量にしましょう。 (公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページより)

食べ物に含まれるカロリーと選び方

おつまみ選びのポイント

お酒を飲むとアルコールを分解するために、タンパク質・ビタミン・ミネラルなど、多くの栄養素が消費されます。おつまみ選びを工夫して、必要な栄養素を補いましょう。

摂取カロリーを減らすために	おすすめのおつまみ
<p>チキン南蛮 → -450kcal → よだれ鶏</p> <p>揚げ物を蒸し物へ</p>	<p>タンパク質はアルコールの分解を助けてくれます</p> <p>※しょうゆは、かけずに小皿に出してつけて食べましょう</p>
<p>ポテトサラダ → -200kcal → ほうれん草のおひたし</p> <p>マヨネーズあえをおひたしへ</p>	<p>野菜（特に緑黄色野菜）はビタミン・ミネラルが多く、消化を助けてくれます</p>
<p>焼きそば → -450kcal → 鮭おにぎり</p> <p>麺類をご飯へ</p>	<p>（外食のカロリーガイド(改訂版)女子栄養大学出版部より）</p> <p>食べすぎに注意</p> <p>ポテトフライやから揚げなどは高カロリーで、脂質と塩分がたくさん含まれています</p>

お酒を飲んだ後にシメのラーメンが食べたくなるのはなぜ？

理由1 「アルコールの利尿作用」

特にビールは利尿作用が強く、必要以上に水分・塩分が身体の外へ流れ出てしまうため、身体がしょっぱいものを欲します。

理由2 「アルコール分解のしくみ」

アルコールの毒素を分解するとき、肝臓はブドウ糖をつくるという本来の仕事の後回しにするため、脳がブドウ糖の不足を感じ、空腹感につながります。

こんな身体にうってつけなのが、スープと麺(炭水化物)で出来上がっているラーメンというわけです。ただし、これでは栄養の摂りすぎに。時間も遅ければ、ますます肥満の原因にしかありません。お酒の席や帰宅後に、さらっと少量のお茶漬けにしてみてもいいかもしれません。



（三豊・観音寺市医師会ホームページより）

新型コロナウイルス感染症について

移動の自粛要請緩和により、公共交通機関や飲食店など、人の集まる場所が増えつつありますが、引き続き、できるだけ3密を避け、手洗い・うがい・マスクの着用を励行し、感染予防に努めましょう。

検索 厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページでは、緊急情報や報道発表資料など最新の情報を知ることができます。

★編集後記★

皆さんはお酒を飲んだ後の「シメ」と言ったら何を思い浮かべますか？定番はラーメンだと思っ
ていましたが、北海道（札幌）では「パフェ」、沖縄では「ステーキ」
だったり、場所によって異なるようです。地域によって違って
おもしろいですね。岩崎