

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

冬は年末年始で、つい食べ過ぎてしまったり、寒さのために身体を動かすことがおっくうになって、運動不足になりやすい時期です。久しぶりに体重計に乗って、「しまった！」という経験がある方も少なくないのではないのでしょうか。今月は年末年始太り・運動不足の解消をテーマにお送りします。

## 年末年始太りの3つの原因と解消法

### 食べすぎ

冬はごちそうを食べる機会が多い季節です。また味の濃いもの、こってりしたものが美味しく感じます。

解消法

- まず、体重の変化を感じる事が大切です。朝と夜体重計に乗って体重を確認してみましょう。
- 食べ過ぎてしまった次の日は主食（ご飯、パン、麺類など）をいつもより少なめに調整しましょう。



### 運動不足

この冬は新型コロナの影響でお出かけする機会が少ないことも一因として挙げられます。

解消法

- 家事でカロリーを消費したり、テレビを見ながらできる運動があります。



つづきをご覧ください

### 冷え

身体が冷えることで、血液やリンパの流れが悪くなり、代謝が低下して体重の増加につながります。

解消法

- シャワーではなく、38~40℃くらいのぬるめのお湯につかって身体をあたためましょう。
- お腹や腰、3首（首、手首、足首）をあたためましょう。



武神健之医師監修「正月太りを解消！医師が教える年末年始に太る人、やせられる人」より

## 家事でカロリー消費

家事で消費できるカロリーが意外と多いことをご存じですか？  
例えば体重55kgの人が家事を行うと…

皿洗い 15分



洗濯物干し 15分



+

=

80Kcal

=



ストレッチを30分したのと同じ消費カロリー！

片付け 15分



お風呂そうじ 15分



+

=

135Kcal

=



ウォーキングを30分したのと同じ消費カロリー！

# おうちでできるストレッチ

つきたての脂肪は比較的短い期間で落とすことができます。まずは3週間だけ続けてみましょう。持病のある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。動いたときに、胸やひざ、腰に痛みがある場合は体操を控えましょう。

## テレビを見ながら



足首の曲げ伸ばし

足先を外側⇄内側と動かして  
股関節ほぐし

腰ひねり

内もも伸ばし

## 台所で



腕立てふせ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏 伸ばし

## ポイント

1. ストレッチ(伸ばし・ほぐし・ひねり)は気持ちよく、伸びが感じられるよう心地よい強さを10秒2回行います。
2. 強化運動(腕立てふせ)は、ゆっくり5~10回を目安に行います。

公益財団法人 健康・体づくり事業財団より

# クピオプラス<sup>※</sup>で年末年始太り解消

2コース達成

1,100ポイント

1コース達成

600ポイント

2コース達成なら、  
歯みがき粉と  
すぐに交換可能

この他、貯めたポイント数にあわせて  
ポケットドルツなどの約360種類の  
賞品が選べます。



※健康情報や健診結果の確認ができるサイトです。いつでも記録が行え、ポイントは定期的に開催される健康イベント時に獲得できます。



※参加登録だけ(0コース達成)でも100ポイント進呈!

参加登録期間 | 2021年 1月15日(金)~2月12日(金)

イベント  
開催期間 | 2021年 2月1日(月)~2月28日(日)

クピオプラスのご登録方法については東京土建国保HPをご確認ください。

## 新型コロナウイルス感染症について

2回目の緊急事態宣言が発令されました。今後も手洗いうがい、マスクの着用を励行し、不要不急の外出を避けるなどして感染拡大防止に努めていきましょう。

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  
緊急情報や報道発表資料から、  
最新の情報を知ることができます

令和3年 厚生労働省

## 編集後記

昨年より同居していた弟の就職がおかげさまで決まり、春から完全に一人暮らしだとうかれておりましたが、現在使っている家電が弟のもので一式買いそろえる必要があることに気づきました(汗)

保健師