

さくら通信 1月号



♣ 毎月、食と健康に関するお得な情報を届けています！



お正月、新年会があっても大丈夫！

「お正月太り」の正体



お正月や新年会で食べる機会が増えると「太ってしまったかも」と心配になる方いらっしゃいませんか？

年末年始に増えやすい体重の多くは、

脂肪ではなくお酒や塩分によるむくみが原因になることがほとんどです。
しっかりリセットすることで、数日で戻ることが多いので、焦らなくても大丈夫です！



○年末年始がむくみやすい理由



①お酒^{※1}

お酒には利尿作用があり、身体は水分不足に陥り、水分を溜め込むと働きます。



②塩分のとり過ぎ^{※2}

塩分をとり過ぎてしまうと、体内の塩分濃度を薄めようとするために水分を溜め込んでしまいます。



③糖質量の増加^{※3}

糖質は体内でグリコーゲンとして蓄えられますが、1g当たり約3.5gの水分を保持するため、一時的に体重が増えてしまいます。

むくみ・体重増加のリセット方法



○むくみを改善する習慣

- ・水分1日2㍑以上の摂取を心掛ける
- ・野菜や海藻、きのこ類を取り入れる
- ・湯船に浸かり身体を温める

○外食が続いた時の食べ方 ※4

①食べる順番を意識する

炭水化物よりも先にたんぱく質や野菜を食べる事で、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。（肉、魚、卵、豆腐、サラダ、温野菜など）

②主食の食べる量を決める

お酒にも炭水化物が含まれるため、ご飯や麺類はいつもの「少なめ」「半分」を目安にしていきましょう。

③よく噛んで腹八分目を意識する

「一口30回」を目安によく噛むことで、少量でも満腹感を感じやすくなり、食事量も抑えられます。



※1 厚生労働省「アルコール健康障害対策」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176279.html> (2025/12/25閲覧)

※2 厚生労働省「継続的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ 塩分のとりすぎ問題」

<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium/sodium-overdose> (2025/12/25閲覧)

※3 【公式】体成分分析装置Inbody 「体脂肪減量に関する5つの迷信」

<https://www.inbody.co.jp/5myth/> (2025/12/25閲覧)

※4 全国健康保険協会「外食・テイクアウト編」

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat450/sb4504/yaretokop02/> (2025/12/25閲覧)

