



栄養部だより



12月号

いよいよ12月です。寒さも本格的になり、さらに年末年始のイベントなどで体重のコントロールが難しい時期になります。冬は「太りやすい」イメージがありますが、実は夏より冬のほうが基礎代謝※が高くなるので本来なら太りにくいはずです。でも冬に太りやすいのはなぜなのでしょう。

※基礎代謝…人が動いてない時に生命活動を維持するためにエネルギーを消費すること。冬に基礎代謝が上がるのは寒い中体温を維持するためで、その分工エネルギーを消費するので太りにくいといわれている。



☆もう一度基本に戻ってチェックしてみましょう!!☆

- ① 飲水量を守る ドライウェイト×15ml+1日の尿量
- ② 水分の多い鍋料理、カレーやシチューなどは週末は特に控える（食べるときは中日にする。毎日食べない。三食続けて食べない。）
- ③ ごちそうを食べるときは前後の食事で食べる量を調整。食事を控えめに。
- ④ 水分摂取は飲む時間と量を決める
- ⑤ 塩分の摂りすぎに注意（塩分8g摂取すると体重が1kg増えると言われている）