＊ご自由にお持ち帰りください＊

食べ方ひとつで変わる年末年始。食べ方のコツをご紹介します。

あなたの街の健康発信基地 KEN·EI

健栄健康コラム 2024年 12月号

当薬局を運営する㈱健栄では各薬局長が持ち回りで毎月「健康コラム」を配信しています。

12月は先月1日に開局した健栄つが駅前薬局（千葉市若葉区）の大原薬局長が

「年末年始を健康に過ごすための食べ方のコツ」について発信いたします。

年末年始は、つい食べ過ぎや飲み過ぎに陥りやすい時期です。
しかし、暴飲暴食が続くと胃腸の不調や体重増加を招き、年明け早々体調を崩してしまうこともあります。ここでは、皆さんが健康的に年末年始を過ごせるよう、食事の工夫をいくつかご紹介します。

まず、食事は「ゆっくりよく噛む」ことを心がけましょう。満腹感は食べ始めてから少し時間が経ってから感じるものです。早食いをすると満腹感を感じる前に多く食べてしまいがちです。よく噛むことで消化を助け、胃腸の負担を減らす効果もあります。

次に、食事の最初には「野菜」や「スープ」など、カロリーが低くて食物繊維が豊富なものを摂るのがおすすめです。野菜は血糖値の急上昇を抑え、満腹感を得やすい食材です。また、スープや温かい料理を先にいただくと胃が温まり、満足感も増します。

さらに、「お酒の飲み方」にも気をつけましょう。年末年始は飲酒の機会が増えますが、アルコールは食欲を増進させるため、飲みすぎると食べ過ぎにもつながります。お酒を飲むときは、ゆっくり時間をかけ、途中で水や炭酸水を挟むようにしましょう。これだけでも飲み過ぎを防ぐのに効果的です。

そして、「ビタミンCを積極的に摂取する」ことも大切です。ビタミンCは免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。冬が旬の食材としては、みかん、ゆず、ほうれん草、ブロッコリー、大根などがあります。デザートにみかんを食べたり、食事にほうれん草やブロッコリーを使った料理を加えてみてはいかがでしょうか。

最後に、「1日の中でバランスを取る」ことを意識しましょう。例えば、お昼にしっかり食べた場合は、夕食を軽めにするなどして、胃腸への負担を減らしましょう。こうしたちょっとした工夫が、年末年始の暴飲暴食防止に役立ちます。

健康的に新年を迎えるために、これらのポイントをぜひ参考にしてみてください。

お読みいただきありがとうございました。
来月号もどうぞお楽しみに！

本コラムはFacebookやGoogleMapの「最新情報」でも発信しています！

☑Facebookは「株式会社 健栄」でチェック！

☑Google／GoogleMapは店舗名で検索！