



健栄健康コラム 2025年 2月号

当薬局を運営する(株)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。

今月はファーマシーきみさらず(木更津市)の若林薬局長が

「お正月太りをスッキリ解消!薬剤師が教える健康的なリセット術」について発信いたします。

お正月はおいしいごちそうが並ぶため、ついつい食べ過ぎてしまう時期です。月が変わった今でも「体重が増えた」「体が重い」と感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、薬剤師の視点から健康的にお正月太りを解消する方法をお伝えします。

まずは無理な食事制限を避けることが大切です。1日3食をしっかり摂りつつ、野菜やタンパク質を意識したバランスの良い食事を心がけましょう。主食を玄米や全粒粉パンなどの低GI食品に置き換えると、血糖値の急上昇を防ぎ、満足感が持続します。



次に、水分補給を忘れないことです。冬は体内の水分が不足しがちですので、1日1.5~2リットルを目安に、常温の水やお茶をこまめに摂取してください。水分をしっかり摂ると、体の中のいらぬものがスムーズに外に出やすくなります。

また、適度な運動を取り入れることも効果的です。例えば、朝日を浴びながらの散歩や軽いストレッチは、体をリフレッシュさせるだけでなく、セロトニン(幸せホルモン)の分泌を促し、心の安定や気分の向上にもつながります。朝食後に15~30分ほど歩くと、体内時計が整い、生活リズムを作りやすくなります。



無理な減量は体に負担をかけるため、1週間に0.5~1kg程度のペースで生活リズムを整えることを目指しましょう。

また、普段飲んでいるお薬とサプリメントやダイエット補助食品の相性には注意が必要です。例えば、一部のサプリメントは血圧や胃腸のお薬に影響を与える場合があります。

不安がある場合は薬剤師にご相談ください。皆さまの健康をしっかりサポートいたします!

まだまだ寒い日々が続きます。体調を整えて元気に過ごしましょう!



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!

バックナンバーはスマホから



当社ホームページに移動します