

食事制限不要!

# 正月太りをしないための 3つのポイント

年末年始は家族や友人と食事をする機会が増え、食の誘惑も増す時季です。「美味しく食べたい、食事制限したくない!」でも、「太りたくない!」というあなたに必見! 正月太り回避の必ず守っていただきたい3つのポイントをお伝えします。今日から実践し、先手を打ちましょう!



Point!

## 1 食べる順番

毎食 ①→②→③ の順で食べること!

はじめに

① **副菜** (野菜や海藻) や **汁物** から食べる! (20~30回よく噛んで!)

次に↓

② **主菜** (肉・お魚)

最後に↓

③ **主食** (ご飯・麺類) の順。

**副菜**

**副菜**

小さいおかず。野菜や豆類、海藻などを使った料理など、ビタミン、ミネラルがとれるもの。

**主菜**  
肉料理や魚料理などメインのおかず。タンパク質をとる。

**主食**

ごはんやパン。

**汁物**

みそ汁やお吸い物、スープなど。

どうして?

野菜を最初に食べることで、血糖値の急上昇を抑えられます。インスリン(血糖を下げるホルモン)が全身の細胞に糖分を取り込んでくれ、エネルギー源として上手く利用されます。

Point!

## 2 食べる時間

21時以降は食べた物が脂肪に変わる! 甘いもの、高カロリーな食事は、15時までに食べること!



どうして?

1日の中で脂肪の蓄積を促す遺伝子 BMAL1(ビーマルワン)の量が変動しています。  
多い時間帯: 22時~2時... 太りやすい  
少ない時間帯: 6時~15時... 太りにくい

Point!

## 3 睡眠時間

6時間~7時間睡眠時間を取ることがポイント! 4時間未満は太りやすい傾向です!



どうして?

睡眠が短いほど、食欲を増進させる【グレリン】という物質が多く分泌され、食欲を抑える【レプチン】という物質の分泌が少なくなっています。睡眠不足が続くと食欲が高まり、結果として太りやすくなります。

### お正月のプチ情報

おもち編 Q.ごほん一膳はおもち何個分?

A.  = 丸餅 3個分 (1個: 約 80kcal)  
ごほん1膳 (軽く1杯: 250kcal) = 切り餅 2個分 (1個: 約 120kcal)

意外と高カロリー!  
お餅を食べる時は、個数を決めよう!

おせち編 Q.人気のおせち3種類。一人分の目安ってあるの?

A. <一人分 目安>  
・栗きんとん...茶巾入り2個まで (170kcal)  
・黒豆 ...豆皿1杯まで (130kcal)  
・だてまき ...2切れまで (80kcal)

おせち料理は砂糖や、甘みを引き出す塩もたっぷり。食べ過ぎは要注意。



\*\*\*健康に自信がある方も\*\*\*

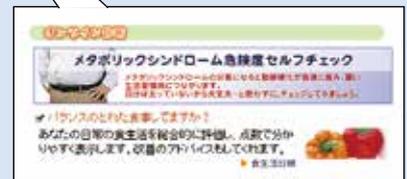
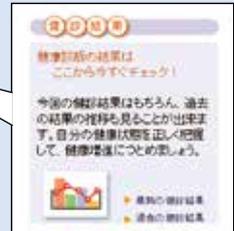
# ヘルスサポートシステム活用で健康管理

ヘルスサポートシステムは24時間いつでも健康診断結果(過去～最新健診<検診>)を見ることができます。

## スマートフォンからもチェックできます!

- 経年で健康診断の数値や判定、推移をグラフでチェック!
- オンライン診断では健康度を楽しく確認できます!

- <健康体力診断> お天気マークで健康度を評価し、健康づくりのアドバイスを得ることができます。
- <健康度予測> 健診時の生活習慣を評価して、改善のポイントをアドバイス。あなたの健康年齢と生活元気度もわかります。



### 【ご利用方法】

健保 HP の右記アイコンから初回ご登録が必要です。  
この機会に是非ご利用ください。  
<http://www.world-kenpo.com/hssys/hss.html>  
※後日、初回ログイン用メールが届きます。



パスワードを忘れた方は健保へご連絡下さい。外線：078-302-8185 / 内線：711-4635

平成26年度健診に向けて、生活習慣改善のポイントを再確認しましょう!

## 健康保険組合からのお願い

### ●こんな場合は、健康保険組合へ連絡して下さい!●

交通事故などで保険証を使って治療を受けた場合、健康保険組合は損害賠償に先立って治療費の立替払いをしています。加害者への請求が発生することもありますので必ず、ご連絡下さい。

### ご注意下さい

第三者行為の場合、健康保険組合に連絡・届出なく示談をされまると被保険者へ治療費を請求することもあります。必ず、連絡して下さい。



工作中的ケガ、または通勤途中のケガで病院にかかった時も健康保険組合へ連絡が必要です。



●この件についてのお問い合わせ・ご連絡は、  
健康保険組合 TEL【外線】078-302-8185  
【内線】711-4634

## 健康保険組合からののお知らせ

### リゾナーレハケ岳 契約終了のお知らせ

皆さまにご利用いただいていたリゾートホテルの「リゾナーレハケ岳」との契約を平成26年2月で終了いたします。