

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第31回)

### 正月料理を参考に1月を乗り切るための食事

2018.01.05

職場の懇親会、営業先への挨拶回り、プライベートでは旅行や食事会など、年始はどうしても飲食の機会が過密になりがちです。せっかく1年かけて整えた日々の健康リズムも、この時期に台無しになってしまうという話をよく聞きます。

全国でプライベートジムを展開するRIZAPが、会員以外の20歳～59歳の男女800人(全国対象)に行った「正月太りとダイエットに関する調査※」によると、全体の半数以上が年末年始に「太った」と実感しています。その増加した体重は平均で2.09kg。「太った原因」として多くの人が挙げるのは、「食べ過ぎ」(91.7%)と「運動不足」(54.0%)です。暴飲暴食は胃腸に負担をかけ、代謝機能を低下させてしまいますから、正月太りを実感するのもうなずけますね。

そこで今回は、年始にこそ実践したい“代謝を高める食べ方”をご紹介します。お手本にするのは「正月料理」。年末の食べ過ぎで疲れた内臓を癒やすために効果的な方法です。正月三が日に限らず、年初めの1月は特にオススメです。

※「正月太りとダイエットに関する調査」(2016.2.3/健康コーポレーション)から引用

正月料理をオススメする理由－食べ順でゆるんだ代謝のリズムを取り戻す… 続きを読む