



堀内玲奈の 健康コラム 12月号

**年末年始に向けて
体重をコントロール！**

管理栄養士
堀内玲奈

まもなく2024年も終わりますね！年末年始はクリスマスや忘年会、帰省などみんなでワイワイ食べて飲んでが増える時期かと思えます。気づいたら正月太り、、、なんてことも。

正月太りの平均体重増加量は約**2.5kg**
この正月太りを解消するのに1ヶ月かかる方が半数を超えるというデータもあります。

2024年の締め括り！年末年始に向けて体重のコントロールを行いましょーう！

まずは有酸素運動がおすすめです。
20分以上行くと、脂肪が燃焼されるため、ダイエットに効果的です！

年代	脂肪燃焼に適した心拍数
20代	125～130拍/分
30代	117～123拍/分
40代	111～117拍/分
50代	105～110拍/分
60代	98～104拍/分
70代	91～97拍/分



正月太り対策



**年越しそばやお餅の
食べ過ぎ注意！**

→トッピングにほうれん草やわかめなどお野菜たっぷりにすることで血糖値上昇が緩やかになります

**糖質・塩分・カロリーが
控えめの食品**

→ローストビーフ、ローストチキン、お刺身、数の子、なますなどがおすすめ！

ヤマナカのおすすめ商品

やみつき！ごぼう
おかかご飯弁当
428円(税抜)
434Kcal



ヤマナカ全店取扱



豆腐ハンバーグと
美人玄米ご飯弁当
398円(税抜)
370Kcal

ヤマナカ全店取扱

玉ねぎソースの
豆腐ハンバーグ
弁当
428円(税抜)
370Kcal



一部店舗のみ取り扱い