



連休中の体重管理のポイント

連休期間は、食の誘惑が増したり運動不足になりがち。

体重管理が難しい時期ともいえますが、できることから実施し体重増加を予防しましょう。

体重を毎日測る

- ・**毎日**決まった時間に**測る**ことで、体重管理に意識を持ち続けやすくなります。
- ・「連休中は、体重は『**増やさない**』ようにする」という気持ちを持つことも大切です。

お食事・お酒・間食対策

- 【食 事】・ご飯の**かわり**は日中のみにする
 - ・**野菜メニュー**を積極的に摂取、野菜からよく噛んで食べる
- 【お 酒】・**適量**をキープ
 - ・**ゆっくり**飲む
 - ・おつまみは**低カロリー**のものに
- 【お菓子】・お腹が**空いている時**だけ食べる
 - ・表示を参考に**カロリーの低いもの**を選ぶ
- 【全 般】・飲食量が多かった**翌日**は、飲酒・菓子類を控え食事は軽めに。

運動・身体活動

おすすめは、食べた分だけ動いて**消費**することを意識すること

- ・大掃除など**家事**でしっかり**体を動かす**
- ・なるべく車を使わず**歩**いたり**アウトドアレジャー**を楽しむ
- ・家でもできるストレッチや筋トレなど『**ながら運動**』をとり入れる

その他の健康情報は
こちらから▼

楽しい連休期間をお過ごしください。

