



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。
生駒市生活支援課（74-1111）

年末年始に気をつけたいこと

この時期はついつい夜遅くに食べ過ぎたり飲み過ぎたり...と生活リズムも不規則になりがち。夜遅くの食事は体重増加につながります。気をつけたいポイントを踏まえて、健康に過ごしましょう。



お餅の食べ過ぎに
注意しましょう！

Q1.お餅は1食に何個くらいが適量ですか？

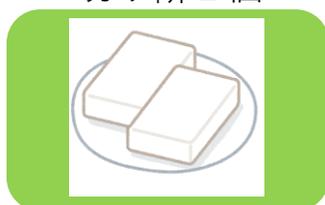
A. ご飯の代わりにお餅を食べる時の参考にしてください。また、お餅はご飯よりも血糖値が上がりやすいので注意が必要です。お餅を食べる時はのどに詰まらないように少量ずつ、しっかり噛んで食べましょう。

ご飯 150g



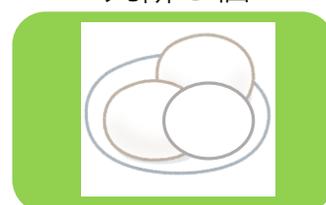
=

切り餅 2個



=

丸餅 3個



Q2.みかんなど果物はいくら食べてもいいですか？

A. 果物は一日200gが目安です。りんごは中サイズ1個、みかんやキウイは2個程度。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、抗酸化作用により免疫力アップの効果もあります。ただ食べ過ぎると中性脂肪となり蓄積されるので、量には注意しましょう。



Q3.夜遅くの食事はどうしてダメなの？

A. 夜は活動量が少なくなるので食べたものが内臓脂肪になりやすく、内臓脂肪は血糖値や血圧、中性脂肪などを上げるため、生活習慣病や肥満の原因になります。
食事は寝る2時間前までとし、野菜やきのこ類、海藻などを取り入れましょう。



Q4.寒いと運動するのがおっくうだけど、どうしたらいい？

A. 寒いと筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛、頭痛など体調不良に繋がります。外に出られない時は、家の中でラジオ体操やストレッチ、もも上げなどを行い、筋肉を動かしましょう。またできるだけ毎日体重を測り、体重の変動を知り、日々の健康管理を行いましょう。



「笑い」の健康効果

日本のことわざに「笑う門には福来る」というものがありますが、ことわざどおり、笑うことで人の心にも体にもいい効果を得ることができます。今回は笑いがもたらす健康効果を紹介します。

笑い



1. ストレスや痛みを緩和する効果がある
セロトニンが分泌され、幸福感が増す
2. リラックスでき、自律神経のバランスが整う
3. 表情筋が鍛えられ、アンチエイジング（老化防止）になる
4. 病気への抵抗力が強くなり、免疫力アップ
5. 血流が良くなり、脳が活性化し、脳の働きがよくなる
6. 高血圧、血糖値の上昇を抑える



歳を重ねるごとに、笑う回数が減ると言われています。生活の中に笑いやユーモアを上手に取り入れながら健康管理を行いましょう。

健康・簡単・お得レシピ 「お餅と野菜のおいしいレシピ」

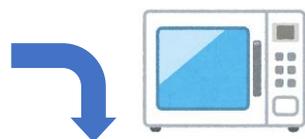
レンジで簡単！美味しい♪ 「ねぎ餅」

【材料（1人分）】

- ・切り餅……………2個
- ・青ねぎ……………1束
- ・かつお節……………適量



ふんわりラップをかけて
電子レンジでチン！



【作り方】

1. 青ねぎを斜め切りにする（刻みねぎでもOK）
2. 1.の青ねぎの上に、1/2カットした切り餅をのせ、ふんわりラップをかけて、600Wで2-3分様子を見ながらレンジにかける
3. 火が通り柔らかくなったお餅と青ねぎをかき混ぜ、その上にかつお節をのせ、完成！
砂糖醤油、生姜醤油、ポン酢などをかけて食べましょう



～こんなレシピもオススメです～

お餅と野菜のみぞれ煮

お餅、さば缶、茄子、しめじ、大根おろし、青ねぎ
お餅は煮物にも◎
やわらかく、食べやすい



かぼちゃあん餅

蒸しかぼちゃ、砂糖、最後にちょこっと塩を足すことで甘みが増し、味が締まる



※お餅の一口量は無理なく食べられる大きさにし、
ゆっくりとよく噛んでから飲み込みましょう。

Xも是非チェックしてみてください！ <生駒市福祉部公式アカウント：@Ikoma_fukushi>

