



健康ステップアップ

～どう過ごす？年末年始～

2023 年 12 月第 88 号

北星学園大学

北星学園大学短期大学部

医務室

年末年始はクリスマス、忘年会、お正月などイベントが続く時期。ついつい食べすぎ、飲みすぎてしまい、毎年正月太りをしている…なんて人も多いのではないのでしょうか？年末年始はたっぷりとある時間の中で誘惑が多く、生活が不規則になりがちです。また、積雪や寒さで運動不足になりやすいのも難点。食生活に気を付け、生活リズムを乱し過ぎない工夫をしてみましょう！

ごはんもお酒も楽しむ

食事とのつきあい方

この時期は外食の機会が増えますが、数人～大人数でパーティーや会食をすると、なかなか自分の思ったような食事をとれないこともありますね。出てきたメニューの中でできるだけ脂質や糖質の少ないものを選び、食べる順番を考えたりして、バランスをコントロールするようにしてみましょう。



脂質の少ない肉
鶏むね肉、鶏ささみ



糖質の少ないメニューへ変換
ピザ生地：パン生地→クリスピー
ハンバーガー：フィッシュ・てりやき→ベーコンレタス
回転寿司：しゃり普通→しゃり少
ソフトドリンク：ジュース→ウーロン茶



野菜も意識
・血糖値の急上昇予防のため、口に入れるのはまず野菜から
・油分を含むドレッシングをたくさんかけたサラダ、ポテトサラダ、マカロニサラダなども、カロリーや炭水化物が多いのでご注意ください！



じゃがいも、里芋等いも類、にんじん、れんこん等の根菜類、かぼちゃは、野菜とはいえ炭水化物の量が多いので摂り過ぎは要注意

食べ過ぎ注意！

食べ過ぎると消化吸収、代謝が追いつかずに胃腸や肝臓がぐったりしてしまいます。1日で太ることはないですが、食べ過ぎが続くと太ります。特に 21 時以降は、体のエネルギー消費量が減るので、消費できなかったエネルギーがそのまま脂肪として蓄えられ、太りやすくなってしまいます。

お酒とのつきあい方

アルコール類にはカロリーがあり、食欲を増進させる作用もあります。飲み過ぎは肥満につながるのです。この時期は高カロリーの食事をする機会が増えるため特に注意が必要です。適度な飲酒量の上限は、純アルコール換算で1日平均 20g 程度です。



あなたは大丈夫ですか？ ネット依存

「もう寝よう」と思ったのに、つい見てしまうスマホ…。ネットや SNS、ゲームにのめりこむあまり、日常生活に支障が出たり心身の健康を害したりする状態をネット依存といいます。眼精疲労、視力低下、頭痛、腰痛、睡眠障害、昼夜逆転、成績低下などがあったら、あなたも立派な予備軍かもしれません。



生活リズムを整えましょう

好きな時間に寝て好きな時間に起きられる、年末年始はのんびりできる一方、生活リズムが狂いやすくネット依存になりやすい環境です。そんな時こそ、朝に光を浴びて、夜は光を避ける生活をするのはいかがでしょうか？



- ・午前中に太陽光を浴びる（30 分程度）
- ・寝るのが遅くなっても、朝太陽の光を浴びる
→体内時計がリセットされ、リズムが整う
- ・朝ごはんを食べる
→体内時計のリセットボタンはお腹にもある
ため、朝食をとることで体内リズムが整う



- ・青白い光は覚醒作用が強いので夜には向かない
- ・スマホ、パソコン、テレビ、ゲーム機等の発するブルーライトも強い光
- ・ベッドに入ってからメールやゲームに没頭すると、長時間光の刺激を受けることになり覚醒を助長されてしまう

寝る 1 時間前には、スマホやパソコンなど強い光を出すものを見るのはやめてみましょう！

引き続き、コロナやインフルエンザが流行っています。感染対策もちろんですが、食事・活動・睡眠の生活バランスを整え、年末年始を元気に過ごしましょう！

医務室開室時間 平日 8:45～18:00

・12月26日は開室時間が 8:45～17:00 になります。

・年末年始は12月 27 日～1月8日まで閉室します。

詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。