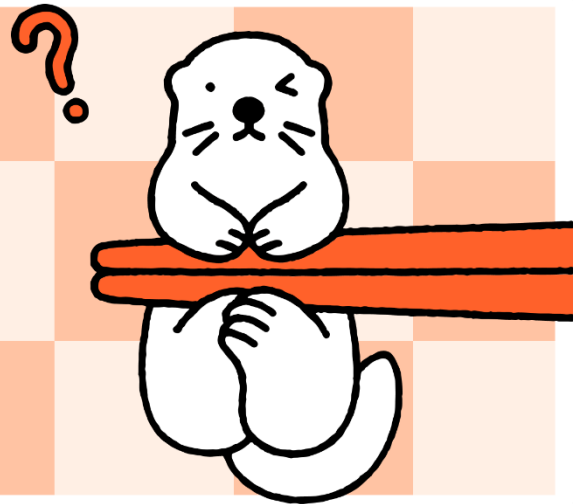


# あなたは何タイプ？ お正月を振り返る

健康情報コラム



皆さま、あけましておめでとうございます。年末年始はゆっくりできましたか？

食べすぎ、飲みすぎ、寝正月・・・お休みでからだを動かす機会も減って、お休み前よりもからだが重い、と感じていませんか？

今年一年を健康で元気に乗り越えるため、お正月の過ごし方を振り返って、あなたに合ったチャレンジを始めましょう。

## ■タイプ別にチャレンジ！あなたは何タイプ？

### 1. 『お餅を食べ過ぎた』『親戚や友人と宴会続きだった』

#### 食べ正月タイプ ……「噛む噛むカウント」にチャレンジ！

実行することは、食事中的「噛む回数を数える」だけ！

「一口 10 回噛む」から始めて、噛むことを自然と意識できるようにするチャレンジです。よく噛むことで消化を助け、早めに満腹感を得られるので、食べる量をさりげなく減らせます。

### 2. 『年始の挨拶でお酒を勧められつついっ…』『お正月くらい・・・と昼間から飲んでしまった』

#### 飲み正月タイプ ……「お酒と水の二人三脚」にチャレンジ！

実行することは、「お酒の隣に水を用意して、お酒と水を交互に飲む」だけ！

アルコールの量をさりげなく減らすことができます。さらに水をたっぷり飲むことで満腹感を得られやすくなり、食べる量を減らすことにもつながります。

### 3. 『夜更かしして朝寝坊ばかりだった』『TVを見ながら1日中家でゴロゴロしていた』

#### のんびり正月タイプ ……「今日は何歩？+1,000 歩」にチャレンジ！

実行することは、「今日の歩数を増やす」だけ！

歩数計やスマホの歩数機能アプリ（**サントリープラスアプリをぜひ！**）を利用して、毎日の歩数を知ることから始めましょう。その次は、いつもより+1,000 歩多く歩くことにチャレンジしてみましょう。

※けがや持病のある方は、主治医と相談しながら運動しましょう。

脱皮をするへびのイメージから巳年は「復活と再生」を意味し、新しいことが始まる年になると言われています。

また、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。

“百里の道も一足から” “継続は力なり” です。年の初めにまずは、1 か月を目標に始めてみましょう！

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。

-----以下補足-----

ご担当者様

この機会にサントリープラスアプリのダウンロード促進をされる際は、下記資料をご活用ください！

[『サントリープラス』はじめかたチラシ](#) | [健康促進ツール](#) | [SUNTORY+Navi](#)

