2025年12月 ウェルネス通信

メタボ対策

～ 年末太りに要注意！～

忘年会や会食が続く12月は、脂っこい食事や飲酒が増える一方で、寒さや忙しさから運動不足になりがち。そんな年末を健康的に乗り切るために、今回は日常に取り入れやすい「ちょっとした工夫」をご紹介します。

メタボリスクUP !!

年末に潜む3つの落とし穴

食事・飲酒の機会が増える

年末は会食や飲み会の機会が増え、いつもよりアルコールの摂取量が増えたり脂質の多い食事を摂ることが増えがちです。
また、ストレスによる食べすぎ・飲みすぎの危険性もあるため要注意です。

体を動かす機会が減少しやすい

年末は寒さで外出の機会や運動量が不足しやすい時期です。
それに対し、食事や飲酒の量は増えるためメタボになる危険性が高まります。

睡眠不足になりやすい

年末の多忙さや、飲み会が増える事、家庭のイベントも多い時期となり睡眠時間が不足しやすい時期です。睡眠不足は肥満になりやすいと言われています。
また、日中の運動量が眠りの長さや深さに影響するため、運動習慣と合わせて注意しましょう。

メタボリスクをチェックしてみよう

- □ 20歳の時から体重が10kg以上増加している
- □ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週２日以上、1年以上していない
- □ 日常生活で歩行または同等の身体活動を、1日1時間以上していない
- □ 同世代の同性と比較して、歩くペースが遅い
- □ この1年間で体重の増減が±３キログラム以上あった
- □ 就寝前の2時間以内に食事をとることが週に3回以上ある
- □ 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- □ 夜食や間食が多い
- □ 朝食を抜くことが多い
- □ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- □ 現在、たばこを習慣的に吸っている(※)
- □ 睡眠で休養が得られていない

チェックが多いほど
メタボになりやすい生活
習慣といえます！

※「これまで合計 100 本以上、または 6 カ月以上吸っている者」であり、最近 1 カ月間も毎日、またはときどき吸っている者

年末にできる！「メタボ予防・対策」

① 食べ方をひと工夫

『食べる順番・量・意識で体にやさしく』

- 主食＋主菜＋副菜を基本に、栄養バランスを意識
- 野菜・汁物を最初に食べて、血糖値の急上昇を防ぐ
- 「腹八分目」で止めて、胃腸の負担＆疲労感を軽減
- お酒は水と交互に飲んで、飲みすぎ予防
- 食べすぎ・飲み過ぎ予防に「一口ごとに箸・コップを置く」習慣を
- デザートはスイーツより果物（1日200gまでが目安）

② 活動量をキープ

『寒さ＆多忙な時期こそ、“意識的に動く”が大事』

- 1日＋1,000歩を目標に（歩数アプリの活用も◎）
- 階段を使う／駅ひとつ手前で降りて歩く機会を増やす
- 歯磨き中に「かかと上げ」「背伸びストレッチ」
- 座りっぱなしを避け、1時間に1回は立ち上がって下半身の血流を促す
- 昼休みに散歩してリフレッシュ＆歩数アップ
- 週1回以上の「休肝日」を設けて肝臓を休める

③ 睡眠と生活のリズムを整える

『年末の忙しい時期こそ、睡眠の質を意識』

- 睡眠は1日6〜7時間をしっかり確保
- 寝る前のスマホは控えて快眠モードへ
- 朝起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びる
- 昼休みに「15分仮眠」で午後のパフォーマンス向上
- 就寝5〜6時間前からカフェイン摂取（コーヒー・緑茶など）を控える
- 寝る2〜4時間前に軽い運動で眠りの質アップ
- 入浴は就寝1〜2時間前、40°Cのお湯で10〜15分が目安

ちょっとした工夫の積み重ねが、メタボ予防と健康維持につながります
飲み会が続くこの時期こそ、自分の体を労わりましょう