健康だより 11 月号

～食べて元気に、冬の健康づくり～

2026 年
東広島記念病院健診センター
管理栄養士

12 月 1 月と食べる機会が増えますが、そんなときはご自身の食生活を振り返ってみましょう。



・忘年会やクリスマスで食べすぎる
・お菓子や間食の回数が増える
・お酒を飲む機会が増える
・野菜不足になりやすい
・夜遅くに食事をすることが増える







体重増加

体調不良





胃腸の不調

このような食生活が続くと、エネルギーや塩分の摂りすぎに繋がることがあり、身体の不調にも繋がります。

●食べ過ぎを防ぐ 3 つのポイント

①食べる順番を意識し、野菜から食べる
野菜・きのこ・海藻類には食物繊維が豊富に含まれています。最初の食事に副菜・汁物・おかずなどを取り入れ、最後に炭水化物を取り入れることによって血糖値のコントロールにも繋がります。
健診で血糖値が高い方・食後に急激に眠くなる方は日頃から意識してみてくださいね☆彡



②よく噛んで、ゆっくり食べる
早食いは食べ過ぎに繋がりやすくなります。一口ずつよく噛むことを意識して食べ過ぎを防ぎましょう。



③お酒と一緒に水分・おつまみも意識しましょう

～1 日の適量を知ろう～



ビール 500mL



日本酒 1 合(180mL)



ワイン 2 杯(200mL)



ウィスキーダブル(60mL)



焼酎(100mL)

飲酒する場合は量と頻度を見直しましょう。また、お酒の合間に水やお茶を取り入れましょう。そうすることで飲酒ペースをゆっくりする、お酒の飲みすぎを防ぐ、水分不足を補うことが期待できます。ただし水を飲んでもアルコールの分解が早くなるわけではないので注意が必要です。
またお酒を飲む機会が増える季節です。飲酒する日が続かないよう週の中に飲まない日を最低でも週 1-2 日設けてみましょう。お酒を飲まない日は、炭酸水やお茶などを楽しむのもおすすめです。その分日頃のお酒の量を増やさないようにしましょう。



おつまみの選び方も併せて工夫してみましょう。

おすすめ




・枝豆、冷奴：タンパク質
・野菜サラダ、サラダチキン：食物繊維・タンパク質
・焼き魚：タンパク質、DHA・EPA
・きのこを使ったマリネや副菜：食物繊維が豊富

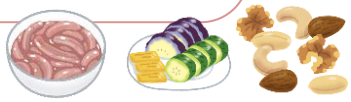


食べ過ぎに注意





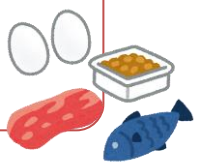
・唐揚げやフライドポテト、スナック菓子、脂の多い肉料理：脂質の摂りすぎ
・塩辛、漬物、干物やするめ、塩味のナッツ、ポテトチップスなどの塩辛いおつまみ



冬になり、寒くなってくると感染症などにかかりやすくなります。そこで免疫力を高める食事を併せてご紹介します。

① タンパク質

筋肉や皮膚、免疫に関わる細胞など、体をつくる大切な栄養素
例：肉、魚、卵、大豆製品(納豆、枝豆、豆腐、豆乳など)、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)



② ビタミン A・C

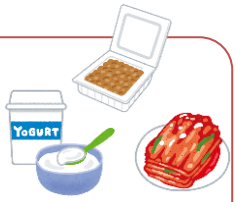
皮膚や粘膜の健康維持、正常な免疫機能を支える。

例:にんじん、かぼちゃ、小松菜、ブロッコリー、みかん



③ 発酵食品

腸内環境を整える。
例:ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ



食べ過ぎたら、翌日からいつもの食事に戻し、少しずつ生活リズムを整えましょう。
・食事を抜かず、主食、主菜、副菜を意識したバランスの良い食事を心がける、野菜たっぷりの汁物を取り入れる、脂っこい料理や塩分の多い料理を控えめにするなど

・冬でも忘れずに水分補給



冬は喉の渇きを感じにくく、水分補給が不足しやすい季節です。
起床後にコップ 1 杯の水、食事のときに水やお茶を飲む、入浴の前後に水分補給、暖かいお茶や白湯を活用する。

・年末年始も少しずつ体を動かそう

食事と運動両方バランスよく整えることが大切です。
・食後に 10 分程度歩く　・エレベーターより階段を使う　・大掃除や買い物で動いて活動量アップに
・長時間座りっぱなしにならないようにする
無理のない範囲で、日常生活の中に運動を取り入れましょう。




小さな習慣の積み重ねが、健康な体づくりに繋がります。楽しい年末年始を元気に過ごしましょう。

