

年末から考える、お正月太り対策

忘年会にクリスマスパーティー、そして新年会と、年末年始はいろいろ行事も多く、生活は不規則で食事も偏りがちになります。その上、休暇中は通勤などもないため普段以上に運動不足。お正月気分、一日中コタツ生活、なんていう人もいるのではないのでしょうか？

その結果、気になるのはお正月太り。家でゴロゴロ、朝から晩まで食べるものは近くにあるし、長期のお休みで1日中いつでもお酒が飲める！その上、外は寒いから初詣以外は自宅から出ない…この様な条件の中、太らないほうが難しいですね。

さて基本的に人間の体は短期間で増えた体重は短期間で戻せるようになっていきます。それを長期間放っておくとセルライトや脂肪に蓄積され、取り返しのつかないことになってしまいます。もし、お正月太りをしてしまったら、気持ちを切り替えて早めにダイエットに取り組みましょう。

アテインでお正月太りは早めに解消！

アテインにはダイエット時に必要なタンパク質、ミネラル、食物繊維をはじめとした多種多様の栄養素が含まれています。アテインを活用して食事のカロリーを抑え、からだについてしまった脂肪をエネルギーとして使いましょう。

アテインのとり方

- ① アテインは食事の代わりにとります。
- ② 1日3回の食事のうち、1～2食をアテインに替えます。
- ③ 1日の摂取カロリーが1200kcalを下回らないようにしてください。
- ④ 食物繊維と水分を積極的にとるようにします。
- ⑤ 間食やアルコールはできるだけ控えます。

こんな勘違い、ありませんか？

× 食事を普通にとった上にアテインを飲む
アテインはそれ自体に痩せる効果がある飲み物ではありません。食事の替りにとるものです。

× 通常食の時に高いカロリーのものを食べ過ぎる
アテインによりダイエットを実行している安心感から、気を緩めてはいけません。一日に摂取するカロリーは標準体重に25～30を掛けた数字に抑えるようにしてください。

例) 標準体重が56kgの人なら、1日に必要な摂取カロリーは1,400 (56×25) ～1,680 (56×30) kcalです。

× 早く痩せたいあまり1日3食アテインで代用する
アテインの摂取は1日1～2食にして、通常食もバランスよく召し上がってください。急に痩せると反動で大食いしてしまう可能性もあります。



アテインでお正月太りは早めに解消！

アテイン

- ココアフレーバー
- ストロベリークリーム

1食分 ¥265のお得な缶入り。17種類のビタミン・ミネラルが含まれ、1回で2.6gの食物繊維とタンパク質13gが摂取できます。1食分約165kcalで脂肪はたったの2.3g。



アテイン

- マンゴー
- マイルドチョコレート

外出に便利なパウチタイプ。ビタミン12種類とミネラル10種類に加え、タンパク質と食物繊維を豊富に配合しています。1食分がさらに低カロリーの約130kcalです。



アテインスープ

寒い時には温かいスープでダイエット。お湯を注ぐだけの粉末タイプです。1食が115~135kcalで、市販のインスタントスープより断然カロリー控えめ。それなのに栄養バランスは抜群です。コーン、クリーミーポタージュ、カレーの3種類。



お正月太りチェック

あなたの生活習慣や意識について、あてはまる事がありますか？

- 「お正月くらいは」ということばにつられ、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまう
お正月は「年に一度くらい…」と誰もが思う時期です。せめて、自分がどのくらい食べたか、飲んだかわかるようにしておきましょう。
- お正月はだらだら過ごす、家の中でもあまり動かない
「寝正月」では体と心がなまっていく一方。初詣に出かけたり、家の中でも食器を洗ったり、片付けたりする程度は体を動かしましょう。
- お正月は、おなががすいていなくても食事をしてしまうことが多い
食べる時間や量を決めて、食べる時とそのほかの時間とのメリハリをつけて過ごしましょう。
- 食卓におせちやお菓子、果物など常に何かしら食べ物がのっている
目の前に食べものがあるとお腹がすいていなくても、つい食べてしまいます。食卓には食べ物の代わりに、飾り用の鏡もちや門松などの小物を飾るとお正月らしさを演出できます。
- テレビを見ながら食べ続け、自分がどのくらい食べたかわからなくなってしまう
テレビに夢中になっていると、食べた量がわからなくなってしまう。食べる時は時間と量を決めて、ながら食いは厳禁。
- お正月休みは夜更かしをして、朝は寝坊する
のんびり過ごすのもいいですが、夜更かし、朝寝坊は体調を崩すもとに。せめて朝起きる時間を決めて朝食をとりましょう。
- おもちが大好きで、お雑煮は必ずお代りをする
お餅1個(35g)は約80kcalあります。ごはん1膳(130g)は約190kcalですので、1食2個を目安として食べます。また、お雑煮の食べ過ぎは、塩分を多くとることにもなります。
- 正月は買物に出なくてもすむよう、食料品をかなり多めに買い込んでおく
買いこんだ食料は、食べるか食べられなくて捨ててしまうか、二つに一つです。どちらにしても無駄にすることになりますので、年末の買い物はリストを作って無駄のない使い回しを。
- お正月はあちらこちら混雑しているので、どこにも出かけたくない
外出をしなくても、年賀状の返事をポストに出しに行ったり、テレビを見ながらストレッチをするなど、家の中でもちょっとした工夫をして体を動かしましょう。
- 体が楽なので、ウエストがルーズなスカートやズボンで1日中過ごしている
ウエストのゆるいスカートやズボンでは、食べ過ぎストップのサインを見逃してしまいます。出かける用事のない時でも、ルームウェアから着替えたり、髪の毛を整える、メイクをするなどして気を引き締めましょう。



製品のご注文・お問い合わせは

パソコンから www.melaleuca.co.jp
 携帯電話から <http://mwmw.net/melaleuca/>
 TEL ☎0120-515-054 (9:00~19:00 土・日・初日を除く) FAX 03-3515-6649



Melaleuca
 The Wellness Company™
 メラルーカ・オブ・ジャパン・インク
 〒1102-0084 東京都千代田区二番町5-6 あいおい損保二番町ビル