

新年あけましておめでとうございます 皆さまいかがお過ごしでしょうか。本年も皆さまにとって素晴らしい1年となりますよう願っております。今回お届けするお便りはvol.21『健康』です。

お正月は美味しい料理を食べる事が増えますよね。正月太りなんて幸せな事です、健康にも気をつけないと・・・ですね。私の実家は京都で白味噌のお雑煮なのですが、お正月にしか食べないのでいつも食べ過ぎてしまいます。皆さまのお雑煮はどんなお雑煮ですか？

今回は『暴飲暴食してしまった後の胃腸の休め方+健康法』をご紹介します。

暴飲暴食をした次の日に体重計に乗って反省する事ありますよね。しかし、それは食べた分の重量がそのまま体重に反映されているだけ。もちろん、そのまま何もせず暴食を続けていけば当然、それらは脂肪となって体に定着してしまいますが1日かけてしっかりリセットすれば、体重は2~3日で簡単に元に戻すことができます。食べたものが脂肪として定着してしまう前にきちんと対策を打たなくてははいけません。ちなみに、**食べたものが脂肪になるまでは約2週間**と言われていますが、対処が早ければ早いほど脂肪として体に定着するのを防ぐことができます。できるなら、暴食をした**2日以内を目標にリセット**をかけることが理想です。

注意点

どのようにリセットするの？

暴飲暴食の次の日⇒翌朝の食事からスタートです。

ポイント1 ◎空腹を感じるまでしっかり待つ

飲みすぎたり食べ過ぎた次の日は、食欲が低下しています。無理せず待ちましょう。

ポイント2 ◎水分はきちんと取る

特に、寝起きは睡眠中に汗をかいている分体内の水分が枯渇しています。起きたら、まずは**コップ1杯の水を飲み**、食事をするまの間に**こまめに水分補給**をする事です。

代謝を下げないためにしっかり**水分補給**はしましょう。体内の水分が不足していると血流が悪くなり老廃物はうまく体外に排出されず脂肪燃焼を妨げます。

◎胃もたれが落ち着いて食欲がわいてきても、食欲にまかせて食べたいものを食べてしまったらリセットの意味がなくなってしまいます。
◎リセット日は、前日に暴飲暴食したぶん、1日に摂る摂取カロリーを抑える事。ちなみに、1日の摂取カロリーの目安としては、**普段よりも500kcalほど抑えるのが理想**です。

低カロリーなのに量をたくさん食べられる「**ポリュメトリクスダイエット**」を取り入れた食事をする事がオススメです。

『ポリュメトリクスダイエット』とは？
近年アメリカで注目されているダイエット法で、**エネルギー密度の低い食品を摂取する**という考え方による食事ダイエットです。
エネルギー密度とは食品1g当りのエネルギー量（カロリー）のことで、これは、食品が含む水分量に大きく影響されます。
同じ重さの食品でも『**水分をたくさん含んでいる方がカロリーが低くなる**』という事です。

身体を休める メニュー

《豆腐入り玉子スープ》

【材料】（2人分）

卵 1個
ブロッコリー 1/2個
にんじん 1/3本
玉ねぎ 1/4個
豆腐 100g
かつおだし 500ml
片栗粉 大さじ1



- ①ブロッコリーは小房に分け、にんじんはイチョウ切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②かつおだしを沸かし、野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③いったん火を止めて同量の水で溶いた片栗粉を加える。
- ④再度火をつけ、少しとろみがついたら2cm角に切った豆腐を加える。
- ⑤弱火にし、溶き卵を細くまわし入れるように流し入る。
- ⑥玉子に火が通ってふんわりとしたら火を止める。