

『連休太り』を早めにリセットするコツ

連休明けに体重をはかると…知らない間に増えているいわゆる『連休太り』。

体重が増えた方も、これから増えないように気を付けたい方も、早い段階でリセットしていきましょう。

1 夕食での主食量や油ものを減らす

夕食のご飯の量を普段の半分サイズにしたり、夕食のおかずを野菜中心のあっさりメニューにするなど、寝る前の摂取カロリーを控えることで体重が調整しやすくなります。

2 しっかり睡眠をとる

連休中は生活リズムが崩れやすくなりがちに。特に連休明けはしっかりと睡眠をとることで、脳から満腹ホルモンが出やすく、食欲調整がしやすくなります。

3 連休明け2.3日でリセットできるようにする

連休明けは普段よりも1～2割 飲食量をカットしてみましょう。飲み会や食事会を連日入れない、惰性で生活リズムや食事量を乱さないことが大切です。

連休明け、体重が増えているかも。
そう思うと、体重測定に前向きな気持ちを持てなくなりがち…
しかし、そんな時こそ勇気を出して測ってみましょう。

室内でできる 手軽な運動

ラジオ体操

ラジオのほか、無料
動画も配信されてい
ます。



スクワット

体の中でも大きな筋肉は、
下半身に集まっています。
こうした大きな筋肉を鍛える
と筋肉量も増えるため、
身体の基本代謝も上がります。



足踏み・階段昇降

好きな3曲（約10分）を聞きながら、
テレビのCMなどの時間など、その場
で足踏みや階段で踏み台昇降



* 上記は比較的強度の低い運動ですが、運動強度によっては
注意が必要な場合もあります。
持病のある方や、新たに運動を始める場合には、
医師に確認をしてから実施するようにお願いいたします。

血圧測定のおすすめ

冬は気温が下がり血圧が上昇しやすい季節です。
是非家庭でも血圧を測定する習慣をつけましょう。

！ 家庭で血圧を測るメリット ！

1 毎日同じ条件、リラックスした状態で測定できる

2 生活習慣と血圧の関係に気づきやすくなり、毎日の血圧コントロールに役立つ

3 記録をすることで医療機関への受診のタイミング、医師の診断材料となる

正しい家庭血圧の図り方Q&A

Q1.どんな血圧計を選べばいいの？

A1.手首や指先での血圧は数値が不安定に。上腕で測るタイプのものを選びましょう。

Q2.ふだん、いつ測ればいいの？

A2.朝と夜1日2回。朝は起床し排尿後、食事や薬を飲む前に測ります。
夜は就寝前に測りましょう。

Q3.どこで測定するのが正確？

A3.血圧は気温差やストレスも影響します。静かで適温の室内で測りましょう。

△冬はヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が急上昇、急下降することが原因で、めまいや失神、心筋梗塞、脳卒中などの健康被害を引き起こすショック症状のことです。

高血圧の人や高齢の方はとくに注意が必要です。

入浴時は暖房器具で脱衣所を暖めておく、浴槽にはシャワーで湯を張り湯気で暖めるなどの工夫も大切です。

家庭血圧では
135／85以上で『高血圧』
こちらを超える値が続く場合には、
記録を持って医師に相談しましょう。