

健康 ト〜ク

今回のテーマ

年末年始を太らず過ごそう。 お正月太りを防ぐ食べ方のポイント！



健太：今年は久しぶりに忘年会の予定もあるし楽しみだなあ。でも、つい食べすぎてしまうことが多くて、正月明けに体重計に乗るのがいつも怖いんだよな。



保健師ヘルシー：年末年始は、ごちそうを食べる機会が多く、糖質の多いメニュー中心なので、気をつけないとカロリーオーバーになりやすいです。

健太：そうなんだ。でもおいしい料理も食べたいなあ。

保健師ヘルシー：せつかくの年末年始、我慢しては楽しさも半減してしまいますよね。ちょっとしたコツでカロリーオーバーを防ぐことができますよ。

健太：それはぜひ知りたい!!

保健師ヘルシー：ポイントは、「ベジファースト」です！食事の最初に野菜をとることで、糖の吸収を穏やかにできます。さらに具材を大きめにすることで、しっかりと噛むことができます。噛むことで満腹中枢が刺激され、自然とゆっくり食べることができ、食べる量をセーブできますよ。例えばお雑煮。大きくカットした野菜を入れて、具沢山にするとお餅が少なくても満足感が得られますよ。

健太：他におすすめのメニューはあるかい？

保健師ヘルシー：一年通してのおすすめは、低カロリー・高たんぱくで、ビタミンB群を含み疲労回復効果の期待できる、枝豆と冷やっこです。この季節は、きのこ

や野菜を使ったメニューもおすすめですよ。きのこ類は低カロリーに加えて腸内環境を整え、免疫力をあげる食物繊維を多く含んでいます。特に鍋料理はたっぷりの野菜やきのこ、豆腐と一緒に食べることができておすすめですよ。



健太：鍋料理は、調理も簡単だね！自宅でもよく作るよ。

保健師ヘルシー：冷蔵庫の残り物を上手に活用してもいいですね。よい年末年始をお過ごしください。

お酒の飲みすぎにも気を付けてくださいね。



保健師ヘルシー



ケンサチはSDGs

vol.7

あんじょうSDGs 共創パートナー活動中！

あんじょうSDGs 共創パートナー制度とは

持続可能なまちづくりとSDGsに取り組む企業・団体等の活動の裾野を広げることを目的としたパートナー登録制度です。SDGsの達成に向けた取組みや活動をしている企業・団体等、計230社以上が登録しています。

詳細はコチラ▼



17

パートナーシップで
目標を達成しよう



あんじょうSDGs共創パートナー制度は、ゴール17「パートナーシップで目標を達成しよう」を目指しています。今年度は「安城市×パートナー」だけでなく、「パートナー×パートナー」の連携も強化するため、パートナー同士の交流をメインにイベントを展開しています。

①SDGs未来会議に向けた説明会

3月に開催を予定しているイベント「SDGs未来会議」の主旨や今後の展開を説明するとともに、パートナー同士が交流できるイベントを開催しました。名刺交換等を通じて新たな繋がりを得ました。

②パートナー交流会

パートナー同士がより深く関わり合うパートナー交流会では、SDGs未来会議を主テーマとして、自社のSDGsの取組みの効果的なPR方法等、活発に意見交換が行われました。



\\ パートナーシップでSDGsの達成を目指します！ //