

アルジェンヌ新聞1月号

千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565

年末年始はお家でゆっくり過ごしておせちやお雑煮を食べ過ぎた…
気がついたら身体が重い！
体重計に乗ってびっくりなんて経験を皆様、一度はされているのではないのでしょうか？

お正月のおせち料理は保存食ですので味は濃い目で砂糖やみりんが沢山使われていて高カロリーなものもあります
1品の料理ばかりを大量に食べないように。

*** やっぱりお正月は太る！2人に1人の女性が“正月太り”！**

“正月太り”を解消したいダイエット法

①短期間で増えた体重を戻すのにおすすめは「食事置き換えダイエット」
→アルジェンヌスタッフがお伝えします

②ショッピングや掃除で運動不足解消

③おせち料理はバランス良く食べる

④お菓子やインスタント食の食べすぎに要注意

⑤正月の「むくみ」の原因は、塩分を多く含むおせち料理にあります
→半身浴がおすすめ！！

⑥カラダを温める食材を毎日摂取する

・人参、ごぼう、たまねぎ、根菜類
赤や黒など暖色の野菜や果物は体を温めてくれる食べ物です。

・黒砂糖、玄米

・スパイス(香辛料)
→しょうが、にんにく

・発酵食品→味噌、しょうゆ、麹など

*** 甘いおせち料理:少量で高カロリー。控えめに！**



*** 甘くないおせちも食べすぎには注意！**



*** おせち料理のオススメは酢の物・野菜の煮物**



毎日摂取するもので私たちのカラダはできています。体温や代謝を上げるためにも、これらの食材を毎日積極的に摂取してみてください。