



もうすぐ年末年始

冬太りを防ぎましょう



冬太りした人に共通する
年末年始の過ごし方

男性	女性
1位 ダラダラして過ごす (食っちゃ寝が多くなる など)	1位 食べる量が増える
2位 食べる量が増える	2位 ダラダラして過ごす (食っちゃ寝が多くなる など)
3位 お酒を飲む機会・量が増える	3位 夜更かしが多くなる
4位 夜更かしが多くなる	4位 お酒を飲む機会・量が増える
5位 間食が多くなる	5位 間食が多くなる

年末年始に太る理由として指摘される3つの要因

1 カロリー過多

飲酒をするとカロリーが余分に加わる上に、満腹中枢や味覚が鈍感になりやすくなります。そのため、いつもより多く、味の濃いものを食べてしまう傾向にあります。冬太りした人の7割が飲み会で21時以降も飲酒しており、長時間にわたる飲食がカロリー過多につながるといえます。

3つの「あ」の重複に注意

1日のなかで、「アルコール」「甘いもの」「脂っこいもの」を重複してとらないように心がけましょう。飲酒時は、枝豆や豆腐、白身魚など、脂質の少ないタンパク質主体の食材がおすすめです。

2 運動不足

冬は気温が下がって、運動がおっくうになり、運動量が減る傾向にあります。摂取カロリーの増加だけでなく、運動量も減ってしまうため、年末年始は太りやすいのです。

「動くこと」を意識する

寒さで外出や運動がついおっくうになりがちな冬は、こまめに動くことを意識しましょう。エスカレーターよりも階段、家にいるよりも外出する、動く習慣をつけましょう。

3 飲酒による脂肪代謝の低下

お酒を飲むと、肝臓がアルコール分解で忙しくなり、摂取されたエネルギーを使いやすい状態に変える働きが鈍くなります。そうすると、行き場のないエネルギーは脂肪として蓄えられて、太りやすくなります。

お酒は適量を守る



2種類以上のお酒を飲む、いわゆる“チャンポン”は、飲みすぎの原因にもなります。お酒の種類が変わるたびに、気分新たに美味しく飲めてしまうため、つい飲みすぎてしまうのです。

そうは言っても、飲み会のある日はカロリーを制限するのが難しいもの。そんなときは、1週間単位でカロリーを考えるようにしてみましょう。飲み会の前後などは晩酌を控えるなど、飲み会シーズンでも普段の1週間の飲酒を超えないよう心がけましょう。

What's 腫瘍マーカー AFP

AFPとは
 ●主に生まれる前の赤ちゃんの血液中にみられるたんぱく質の一種で、生まれた後には殆どなくなります。肝臓がんになると増加します。
 ●肝臓がんのスクリーニング(ふるいわけ)として使用されます。

基準値・・・20ng/ml以下

異常値の場合

- AFPが基準値以上を示したら、**第一に肝臓がんを疑い**、腹部超音波検査や腹部CT検査を行って腫瘍の存在を確認します。
- 肝硬変や肝臓がんも認められないときは、ほかの臓器の悪性腫瘍の精密検査も必要です。
- 肝臓がん以外でも、肝硬変や肝炎(劇症肝炎や慢性肝炎増悪期)、胃がん、すい臓がん、胆道がん、大腸がん、卵巣や精巣の胚細胞がん、妊娠などで陽性を示すことがあります。

数値が高いのは、あくまで病気の可能性が高いということです。もし高い値ができれば、医師と相談しましょう。



2017年 運をとりこむ! 酉

2017年の干支は酉。とりは「とりこむ」といわれ、商売などに縁起が良いとされています。またヘルシーな食材というだけでなく、部位ごとにいろいろな調理法が楽しめます。いつものおせち料理をアレンジした「とりおせち」を紹介します。

鶏そぼろと卵のおやこ伊達巻

伊達巻の卵液の中に鶏そぼろを入れて焼き、巻きすて巻く。しっかり冷めてから切ることがポイント!

鶏入り紅白なます

・鶏ササミは2cm程度のそぎ切りにし、酒をふりかけラップをしてレンジで加熱。
・ピーラーで人参と大根を薄い短冊状にし、鶏ささみと共になますの味付けで和える。



治部煮風煮しめ

鶏もも肉に小麦粉を薄くまぶし、他の材料と一緒に煮しめの要領で炊く。

タルタルソースの海老グラタン

・エビの頭と尾を残して殻をむき背中から腹側まで切り込み、尾を切込みの腹側から背中に向けて差し込んで丸くする。
・タルタルソースをエビの丸くなった部分にのせオーブントースターで中に火が通るまで焼く。