

# 冬 季節のお便り



## 暴飲暴食について

これからの時期はクリスマスや年末年始などお酒の席が多くなって、食べ過ぎや飲み過ぎてしまう方も多くいると思います。

また最近、コロナ禍でリモートでの仕事をするが増えて、なんだか「ついうっかり食べ過ぎてしまった…」なんて方もいると思います。

そんな中、常にカロリーを気にして食事をとるなんてあまりしなないですよ…。

今回は、暴飲暴食について目には見えないカロリーや、うっかり食べ過ぎてしまう悪習慣！胃もたれでお困りの方に改善方法とお薬の紹介を分かりやすくイラストでまとめました。

## 年代別の食事摂取基準

基準を覚えましょう！

## エネルギーの食事摂取基準

(推定エネルギー必要量 kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
15～17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

身体活動レベル

「日本人の食事摂取基準」2015年版

低い(I)	普通(II)	高い(III)
生活の大部分が座っているなど身体活動が極めて低い場合	座って仕事をすることが多いが、職場の内での移動や立位での作業、通勤・買物・家事、軽いスポーツ等なども行う場合	移動や立って仕事をすることが多い。スポーツなど活発な運動習慣をもっている場合

# 飲み会編

## お酒の総合カロリー目安

### 普通飲み

ビール 250ml(150kcal)



ハイボール 1杯(172kcal)

レモンサワー1杯(170kcal)



① 合計 492kcal

### がっつり飲み

ビール 1000ml(400kcal)



ハイボール 1杯(172kcal)

レモンサワー1杯(170kcal)



日本酒おちょこ 3杯(93kcal)

カシスオレンジ 1杯(188kcal)



② 合計 1023kcal

### お酒のおつまみ (1人前)

#### シーザーサラダ



110kcal

#### 枝豆



13kcal

#### フライドポテト



110kcal

#### 焼き鳥もも



98kcal

#### だし巻き卵



60kcal

#### ピザ 2切れ



236kcal

③ 合計 742kcal

① 合計 492kcal + ③ 合計 742kcal = 合計 1234kcal

② 合計 1023kcal + ③ 合計 742kcal = 合計 1765kcal

がっつり飲みではお酒だけで1日に必要なカロリーの半分近くを取れてしまいます。さらに、そこにおつまみ1人前をいれると1日の約7割～8割のカロリーが摂取できてしまうので注意が必要です!

仕事などの飲み会も増える時期やお酒が好きな方は、セーブしようと思ってもなかなかできませんよね。今回お示したカロリーをもとに上手にお酒とお付き合いしてみてください。

第一三共ヘルスケアHP 参照

## うっかり編

「食べすぎてしまう人」が無意識にやっている悪習慣 5つ!

### ■ 1. 無意識のうちに糖質中心の食事になっている

糖質をたっぷり摂ってしまうと、血糖値が急激に上昇し、その後、急激に降下します。血糖値が一気に下がると、腹もちが悪くなり、空腹感を感じやすくなってしまいます。ご飯やパンなどの糖質を食べる前に野菜や豆乳、ヨーグルトなどを摂るようにすると、量を控えることができます。

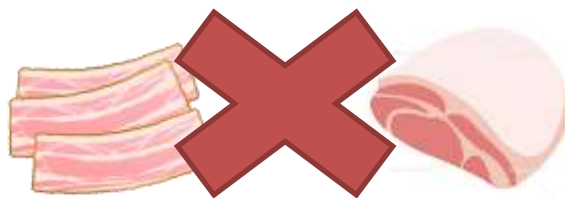


## ■2.無意識のうちにタンパク質が不足している

タンパク質が不足すると、糖質の摂りすぎと同様に血糖値が急激に上昇し急激に降下することで腹もちが悪くなります。肉や魚、卵、大豆製品など、タンパク質が豊富なものをしっかり食べると、満腹感が得られ、余計な間食も避けられます。

食べる量は、1食あたり、肉や魚なら手のひら部分程度、卵なら1~2個、納豆なら1~2パック、豆乳ならコップ1~2杯が目安です。

※ただし、タンパク質を含む肉類でも、脂身の多い肉やベーコンなどは避けましょう。



## ■3.無意識のうちに食物繊維が不足している

また、野菜を食べていないときも、食べすぎに走りやすくなります。

「食物繊維の不足も、血糖値が急激に上昇し降下を起こしやすく、満腹感も感じにくくなってしまいます。食物繊維をたくさん摂ると、満腹感が持続して、食べすぎを防ぐことができます。食物繊維の豊富な食材は、野菜、海藻、きのこ類、乾物や雑穀です。

これらの食材を、糖質やタンパク質の2~3倍を目安に取り入れるようにしましょう。



## ■4. 無意識のうちに朝昼をよく欠食している

「朝はギリギリまで寝ていたいから朝食は食べない。」

「昼も忙しくてランチに行きそびれてしまった。」

「夜、ようやく仕事が終わってゆっくり食事ができると思ってがっつり食べる。」

そんなサイクルになっていませんか？

朝食や昼食をしっかり食べず、空腹の時間が長すぎると、夜のドカ食いを招きやすいのです。また、長い時間食事を取らないと肥満につながりやすいのです。



## ■5. 夜更かして無意識のうちに睡眠不足になっている

仕事や家事が終わった夜こそ、やっと自分の自由な時間、ドラマや映画を観たい、スマホで SNS をしたい、読書をしたいするひとときが大切という人も多いのでは？ でも、そんな生活も見直したほうがいいのかもかもしれません。

睡眠不足だと、食欲を司るホルモンの異常が起き、食欲が増進しやすくなります。また、不規則な生活も同様に、体内時計を乱したり、肥満になります。

楽しさのあまり夢中になってあまり遅くならないように  
気をつけて、なるべく早く寝るようにしましょう。



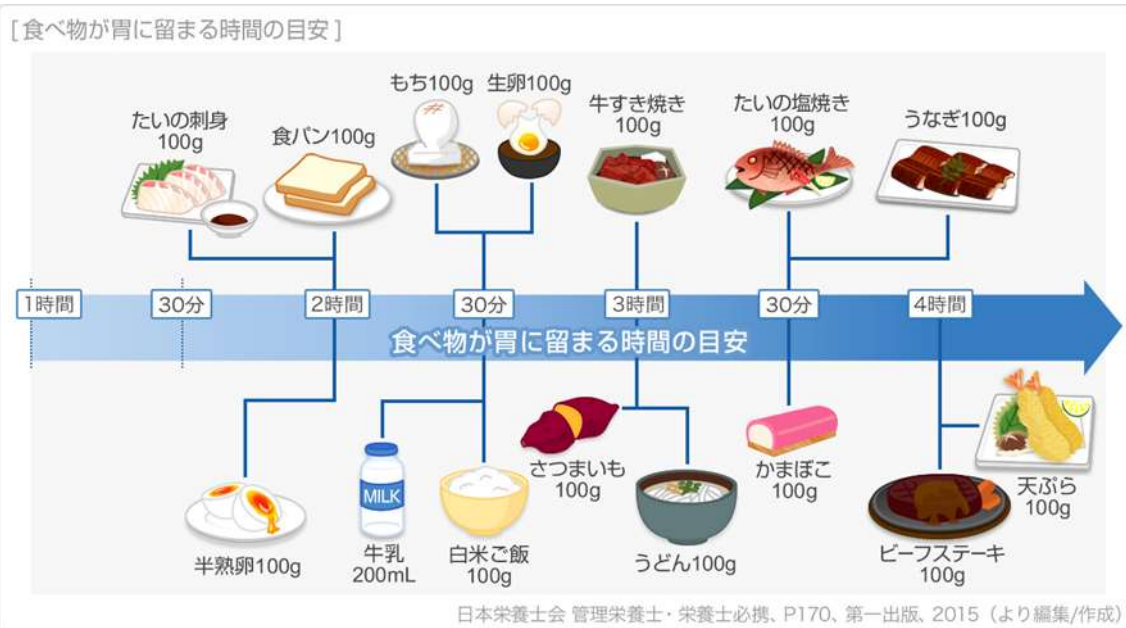
フードプランナー  
岸村康代さん HP 参照



## 暴飲暴食での胃もたれ

胃もたれとは、食事のあとや食間に胃が重く感じる症状のこと。暴飲暴食、加齢やストレス、妊娠などが影響して、胃の運動や消化する力が低下することにより胃もたれが起こりやすくなります。

第一三共ヘルスケア HP 参照



**食べ過ぎ:** 肉類や揚げ物は消化に時間がかかります。

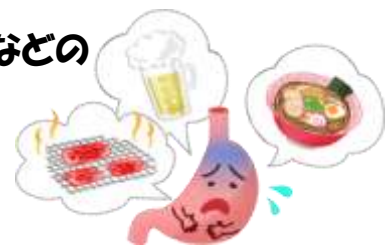
胃は食べた物を一定時間貯え、消化しやすい形に変えて送り出します。

食べ過ぎると胃に留まる時間が長くなり胃もたれが起こりやすくなります。

食べ物には、消化のしやすさがあり、「揚げ物・天ぷら」などの

脂っこい食事は、「ご飯やパン」などに比べると

消化に時間がかかり、胃もたれが起こりやすくなります。



**飲みすぎ:** 過度のアルコール摂取は胃腸へ大きなダメージを与えます。

アルコールを飲み過ぎると、おなかの痛みや吐き気などの症状を

起こすことがあります。また小腸の機能が低下して、下痢を起こしやすくなります。



## クリスマス会、年末年始と続くこの時期はひとまず

### 胃腸を休めてみてはいかがでしょう？

「日本のハーブ」といわれる春の七草には  
多くのビタミンやミネラル、消化を助ける  
食物繊維が豊富に含まれています。

この時期は春の七草のような栄養価の高い  
消化の良いものを摂って胃や腸、肝臓を休めること  
をおすすめします。そして、体調を整えて良い  
一年のスタートを迎えましょう。

「七草粥」は胃腸を休めるために  
消化の良いものをとることで  
食べられ始めたそうです。  
薬局にフリーズドライで売っています



## □お薬紹介

### 第一三共胃腸薬プラス顆粒

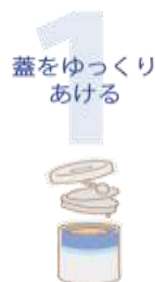


胃粘膜を覆っている胃の粘液分泌の減少も考え  
られます。このように原因が複合的に起こり  
やすいので、対処方法として症状が軽いうちに  
複合的に効果を発揮する総合胃腸薬の服用が  
効果的です。

### 総合胃腸薬 太田胃散



作用時間の異なる4種の制酸剤が、  
胸やけ、胃痛、胃部不快感にすぐれ  
た効果をあらわします。



匙ですくって  
中蓋の裏の  
すり切り板で  
すり切る

粉を口に含み、  
次に少量の水を  
含んで舌で2~3回  
かき混ぜてから  
飲み込む

※薬局にお声がけ下さい。

# 暴飲暴食をしてしまった…でも大丈夫！

## 今日から始めよう 「貯筋」！！

暴飲暴食をしがちな季節、家でできる簡単な運動を紹介します。

ここでは、あまり運動をしてこなかった人でも足腰を鍛えやすい

「スロースクワット」をご紹介します。週 2～3 回のペースで行いましょう。

1)足を肩幅に開き、つま先を少し外に向けて立ちます。手のひらを上に向け、太ももの付け根に当てます。



2)4秒かけてゆっくりと膝を落とします。上体を立てたまましゃがむと膝に負担が強くなるため、背筋を伸ばして顔を前に向けたまま腰を落とします。



3)腰を落としたら動きを止めず、今度は膝を伸ばしきる手前まで4秒かけてゆっくりと腰を上げます。これを8～10回繰り返すのが1セット。



※1～3の動きが楽にできる人は、手をまっすぐ前に出しながら行いましょう。

姿勢を保つために大切な背中の筋肉も一緒に鍛えられます。



## 毎日の生活の中で出来る「貯筋」習慣

日常生活で自然と筋肉を使っていた昔と異なり、生活が便利になった現代では、筋肉を使うシーンが減っています。特に、健康への影響が大きい足腰の筋肉は、日常生活の中で意識的に使うようにしましょう。

例えば、エスカレーターやエレベーターに頼らずに、階段を使うだけで、筋肉に負荷をかけることができます。「上りも下りも階段だときつい」と感じるなら、下りだけでも階段を使いましょう。

下りでも上りと同等かそれ以上の筋トレ効果が期待できます。

ウォーキングも有効な運動ですが、普段歩く中で、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すことでウォーキングをするのと同じ効果が得られます。毎日の生活の中で心がけていきましょう。



沢井製薬のHP 参照



# 株式会社 城南医薬保健協働

〒143-0014 東京都大田区大森中1-22-1 サンパレス2階

Tel:03-3298-2421 fax:03-3298-2422

URL:<http://jyounaniyaku.co.jp/>

## <薬局・事業所一覧>

