



第19回は、「宴会対策」について考えてみたいと思います。



12月から1月にかけては宴会シーズンで、外で飲み食いする機会が増えます。居酒屋のメニューはおいしいものが多く、ついつい飲みすぎ・食べすぎてお腹がぽっこりしてしまったという経験はありませんか。そんな方々に、宴会対策の工夫を考えてみましたので参考にしてください。

「全部やろう！」と思うのではなく、自分ができそうだと思うものを何個か選んで実施してみてください。

食事編

○宴会前に少し食べ物を入れておき、空腹時の飲酒から胃を保護し、食べすぎ飲みすぎを防ぐ。

○宴会回数が多い月は飲酒量を調整する。宴会が続くときは「今日は2杯までに」などと制限する。

○途中でウーロン茶や水、ノンアルコールビールを挟む。

○ビールはコップで、日本酒はおちょこで少しずつ飲む。

○初めに食物繊維の多いおつまみを食べる。

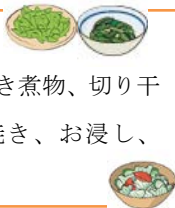
○おつまみはカロリーの低いものを選ぶ。

○おつまみは21時までなど、時間制限を設ける。

○飲んだ後のラーメンは、ぞうすいやお茶漬けに変えてカロリーを半減する。

食物繊維の多いおつまみ

海藻（もずくやわかめ）、枝豆、ひじき煮物、切り干し大根、酢のもの、サラダ、野菜焼き、お浸し、野菜スティックなど。



1日のアルコール適正量（いずれか1種類）



中ビン1本 ワイン2杯 日本酒1合 焼酎1/2合 ウイスキーダブル1杯



低カロリーのおつまみ

- ・焼き魚、焼き鳥のささみ、砂肝、軟骨、野菜串など(タレよりも塩を選ぶ)
- ・鍋料理(野菜をたっぷり)
- ・冷奴や湯豆腐
- ・お刺し身(醤油のつけすぎ注意)
- ・あさりなどの酒蒸し
- ・温泉卵、出し巻き卵 など



摂取量を控えることももちろん大事ですが、寒くなってきたこの時期は、運動量も減ってしまいがちです。日常生活の中でもこまめに身体を動かし、できるだけ消費を増やすように工夫しましょう。

運動編

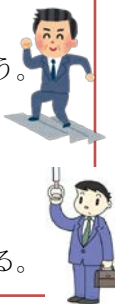
仕事中

- 印刷・FAX・コピー待ち時間にかかとの上げ下げ。
- 社内の用事は電話・メールでなく直に会いに行き話す。
- 昼休みに運動を。遠くの店まで食事や買い物に出かける。
- デスク作業中も肩やつま先の上げ下げ、膝の曲げ伸ばし、腰を回すなどでリフレッシュする。



外出時

- エレベーター・エスカレーターより階段を使う。
- 電車の中では立つ。
- 乗り換え時は遠回りを意識する。
- 駐車場は入り口から遠い場所に駐車する。
- 車や電車で座っているときはお腹に力を入れる。



家の中で

- 年末に向けて大掃除をする(雑巾がけ・窓ふきなど)
- 寝る前にストレッチを実施する。
- テレビ、エアコン類のリモコンは使わず直接電源を入れる。
- ながら運動を実施する。例) テレビを見ながらドローイン(お腹に力を入れる)、お風呂で腹筋運動



楽しい宴会で飲みすぎ・食べすぎてしまっても、翌日から極端な制限はせず、夕食の量を軽くする、油を使う料理は控える、間食に甘いものは食べない、など少しずつ調整をしましょう。