



2025年 1月



## 今日から始める健康習慣

お正月はゆっくり過ごすことができたでしょうか？ 今年も元気でお過ごしいただけるよう、今日から始められる簡単な健康習慣をご提案いたします。

### ①体重を測る

体重管理は測定から。アプリを使用して楽しみながら記録するのもいいかもしれません。内臓脂肪 1 kgは腹囲 1 cm。お正月太りでポコンと膨らんだお腹は内臓脂肪です。

### ②水分をとりましょう

水分摂取（水や麦茶など無糖の水分）の目安は〈1日あたり1.5〜2ℓ〉です。一気飲みではなく起床時・食事の時・入浴時等と、こまめに飲みましょう。



### ③煙草とサヨナラするための準備を

血管をもろくすることにおいて、煙草の右に出るものはありません。1日吸わないでみる、禁煙外来に行ってみるなどワンアクション起こしてみましよう。

### ④肝臓にも休日を

肝臓が元気でないと、栄養の吸収や血糖値の調整、アルコールの解毒はできません。脂肪肝から肝炎→肝硬変→肝がんに移行することがあります。甘い物の摂りすぎや、おにぎり+カップ麺などの炭水化物に偏った食事でも肝硬変にまっしぐらです。今年こそ「休肝日」にチャレンジしてみましよう。



### ⑤動く量を増やす

職場でコピーを取るときはつま先立ち、通勤で歩く、テレビを見ながらスクワットなど取り掛かりは何でもOKです。日常生活に運動を取り入れてみましよう。



### ⑥リラックスタイム、お楽しみタイムを大切に

休養や気分転換、自分の時間を持ちましよう。日常をこなしていくための活力源を大切にしましよう。

巳年は「復活と再生の象徴」というへびのイメージから「新しいことが始まる年」となると言われています。なにか始めてみませんか。

これからの一年が幸運に満ちたものとなりますように。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

