



1 - 2 月の安心かわら版



「正月太り」を解消して新年を軽やかにスタートしよう

お正月をのんびりと過ごし、やがて休みが明けると、「正月太り」を気にする人が多くなります。「正月太り」は、年末年始の休みの間に時間に関係なく普段以上の量を食べたり飲んだり、夜更かしや朝寝坊が多くなることで体のリズムが崩れて代謝が悪くなり、体内に不要物が過剰にたまってしまった状態をいいます。管理栄養士で中医薬膳師の刀根由香さんは、「むくみや便秘が悪くなる、いつもより排泄物のおいが気になるなどの変化が見られるときは、体内に不要物がたまっている『正月太り』のサインです」と話します。そんな「正月太り」のサインを感じたら、以下の方法で対処してみてください。

●疲れにくい、体力がある人の場合

食欲旺盛な傾向があるので、お正月はいつも以上に食べることを楽しみ、脂質、糖分、塩分などを過剰に摂取してしまいがちです。おすすめの対策は、体内の不要物を排出する働きがある海藻類を積極的にとること。おせち料理にもある昆布巻きをはじめ、ワカメ、メカブ、モズクなどを意識すると、「正月太り」の解消に役立ちます。

運動をするなら、夜ではなく朝に行いましょう。体力がある人は夜でも運動できる元気があるかもしれませんが、夜のハードワークは負担となり、体のリズムが崩れる一因にもなります。夜はリラックスを意識して、朝にランニングなどの有酸素運動を行うことを習慣にするといいでしょう。

●疲れやすい、体力がない人の場合

体が冷えやすい傾向があるので、まずは体を温めることを意識しましょう。冷たい飲食は極力控えて、温かいスープや煮物、お鍋などを積極的にとるのがポイントです。食事をバランスよくとり、間食はできるだけ控えることが「正月太り」解消につながります。

また、生活リズムの乱れが体調不良に直結しやすいので、規則正しい生活を意識して、特に睡眠を十分にとって体を休めることが大切です。

運動をするなら、ヨガやストレッチなどの体の柔軟性を高めるエクササイズが最適。体を柔軟にすることで体内にたまった不要物が排出されやすくなり、代謝の改善に効果的です。激しい運動は体の負担になる可能性が高いので、無理をしないように気をつけましょう。

生活のリズムを整えて、体内の不要物をすっきり排出できれば、軽やかな気分でのスタートを切ることができるはず。「正月太り」はできるだけ早めに解消しておきましょう。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者 刀根由香さん

管理栄養士・中医薬膳師。東京農業大学栄養学科卒業後、健康雑誌の編集を経て、漢方専門誌のライターに。その後、国立北京中医薬大学日本校で本格的に薬膳を学び、現在はサロン「お肌の相談室とね」で西洋栄養学と東洋栄養学の両面から、健康と美容に関するアドバイスを行っている。



安全運転アドバイス



車の外観はきれいにしているにもかかわらず、車内は意外と乱雑なケースがみられます。車内が整理整頓されていないと、走行中に物が転がるなどでわき見を招くなど、運転に影響を及ぼします。そこで今回は、車内の整理整頓と整理整頓時における携行品のチェックポイントについてまとめてみました。

車内の整理整頓の必要性

- ・わき見の要因となる
助手席や後部座席に不要な物を置いていたり、ダッシュボードに書類やパンフレット類などを置いていたり、ブレーキを踏んだりカーブなどでハンドルを切ったとき、下り坂を走行するときなどに動いたり床に落ちるおそれがあり、それに目を奪われて前方への注意が欠けることがあります。
- ・運転操作に支障が生じる
お茶やコーヒーなどのペットボトルや空缶を車内に放置していると、床に転がってブレーキペダルとの間に挟まってしまい、ペダルが踏めなくなるおそれがあります。また、ダッシュボードから落ちそうになった書類などを手で抑えようとするなどで、適切なハンドル操作ができないおそれがあります。
- ・視界を悪化させる
ダッシュボードに書類などを置いていたり、フロントガラスに書類などが映り込んで視界が悪くなります。また、リアウインドウに小物やぬいぐるみなどを置いていたり、後方の視界が悪くなり、死角を大きくさせます。
- ・燃費を悪くさせる
不要な荷物を車内に置いていたり、使用しないルーフキャリアを装着したままにしておく、車が重くなり燃費が悪くなります。エコドライブ普及推進協議会が提唱している「エコドライブ10のすすめ」によれば、100Kgの荷物を積んでいると燃費が3%程度も悪化するということです。

車内の整理整頓のポイント

- 車内を整理整頓するときは、特に次の点に留意しましょう。
- ・飲み終えたペットボトルや空缶などが車内に放置されていないか確認しましょう。
 - ・ダッシュボードの上や助手席、後部座席に物が置かれていないか確認し、必要のない物は車外に出し、必要な物については、できるだけトランクに入れるようにしましょう。
 - ・トランクに不要な物が入っていないか確認しましょう。また、使用しないルーフキャリアは外しておきましょう。
 - ・リアウインドウに後方の視界を妨げる物を置いていないか確認しましょう。バックモニターが装備されている車であっても、左右から車の後方を横断してくる歩行者や自転車は映りません。後方確認は目視が基本ですから、それを妨げる物は置かないようにしましょう。

携行品のチェック

- 車の整理整頓時には、走行中の思わぬトラブルなどに備えて、携行品についてもチェックしておきましょう。
- ・発炎筒
発炎筒は、通常、助手席側のダッシュボードの下に取り付けられていますから確認しておきましょう。また、発炎筒には有効期限がありますから、期限切れの場合は交換しておきましょう。
 - ・停止表示器材
高速道路走行時に、故障などによって自動車の運転ができなくなった場合には、停止表示器材を設置することが義務づけられていますから(道路交通法第75条の11)、高速道路を走行する予定があるときは、車に積んであるかどうかを必ず確認しましょう。
 - ・タイヤチェーン
ここ数年の冬期の気象状況を見ると、降雪地域でなくても雪が降ることがありますから、冬期はタイヤチェーンを車に備えておきましょう。冬用タイヤを装着している場合でも、勾配の急な上り坂は登れないことがありますから、タイヤチェーンを備えておきましょう。

「チェーン規制」標識の新設

「道路標識、区画線及び道路標示に関する命令の一部を改正する命令について」の改正により、「タイヤチェーンを取り付けていない車両通行止め」の標識が新設され、平成30年12月14日に公布・施行されました。この標識が表示された区間は、チェーンを装着していない車は通行できません。チェーン規制が実施されるときや区間等の詳細は、国土交通省のホームページに掲載されている「チェーン規制について(Q&A)」をご覧ください。

以上