



お正月の食べ過ぎ・飲み過ぎに 注意しましょう

新たな年を迎えたお正月は、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎてしまい、体を動かす機会も少なくなり、お正月休み明けに体重が増えてしまったということはありませんか。お正月は、酒席も増える時期です。「毎日飲んで食べて」を続け、家の中で体を動かさずにいると、あっという間にお正月太りをしてしまいます。次のことに気をつけて、お正月太りを予防しましょう。

食べ過ぎに注意

お正月に食べる機会の多いお餅は、1個のカロリーがご飯約1杯分と同じ程度ですので、いくつも食べてしまうとカロリーを摂り過ぎてしまいます。食べる個数を決めるなど、食べ過ぎに注意しましょう。

また、お餅にお醤油などの調味料をかけ過ぎたり、味付けを濃くしてしまうと塩分の摂り過ぎにもなるため、味付けは薄めにしましょう。

お餅に限らずその他のご馳走、お菓子などの食べ過ぎや塩分の摂り過ぎにも注意しましょう。

お酒の量はほどほどに

お酒の席で、つい飲み過ぎてしまったことはありませんか。お酒の飲みすぎもカロリーを多く摂る原因となりますので、適量を心がけ、水やお茶も一緒に飲むようにしましょう。

体を動かしましょう

お正月は、家の中やこたつの中で「ロロロ」したりと運動不足になってしまつてことが多いです。散歩や家の中の掃除、あるいは買い物など出かける際に、わざと遠くの駐車場に車を停めて、多めに歩いたりするなどで、体を動かす機会を作りまし



問 健康こども課健康づくり班
☎(82)3400

◎ 1歳児クラス (H27.4.2～H28.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
1月16日(火)	つくって遊ぼう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
2月23日(金)	お店屋さん遊びをしよう	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場
3月13日(火)	手形入り壁飾りを作ろう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場

◎ 2歳児クラス (H26.4.2～H27.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
1月25日(木)	なかよしクッキング ※要予約	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
1月31日(水)	光町中央幼稚園で遊ぼう	光町中央幼稚園	光町中央幼稚園駐車場
2月15日(木)	えいごでなかよし広場	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場
2月22日(木)	お店屋さん遊びをしよう	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場
3月2日(金)	つくってなかよし広場 ※要予約	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
3月15日(木)	光スポーツ公園であそぼう (雨天時)子育て支援センター横芝であそぼう	光町保育園分園 (雨天時)子育て支援センター横芝	光町保育園分園駐車場 (雨天時)子育て支援センター横芝駐車場

子育て支援 なかよし広場



なかよし広場では毎回たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそび、季節にちなんだ活動をしています。

なかよし広場でたくさんの友だちと出会ったり、親子のふれあいを楽しみませんか。

右表をご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

時間 午前10時～11時15分

料金 無料

対象 町内在住の方

☎子育て支援センター光 ☎84-3099

☎健康こども課こども班 ☎82-3400