

＝＝＝  
保健師・管理栄養士のコラム「年末年始 生活リズムの乱れにご用心」  
＝＝＝

年末年始は、夜更かしや食生活の乱れ、寒さによる運動不足などで生活リズムが乱れやすい時期です。

【規則正しい生活を送るために】

- ①3食のリズムを維持する…朝食をしっかり食べることで、その日の食欲をコントロールしやすくなります。
- ②夜更かしを避ける…できるだけ普段の就寝・起床時間と同じようにするように心がけましょう。
- ③日光を浴びる…朝に10分程度の散歩をすることで、体内時計もリセットされ、気分もリフレッシュします。

お正月に起こりやすい、「だらだら食べ」や「ながら食べ」も避け、食べ過ぎ・飲みすぎないように意識して、年末年始の生活リズムの乱れを防ぎましょう。

