

あなたはどっち？ “コロナ太り”した or していない

新型コロナウイルス感染症対策で様変わりした生活により、体重が増えてしまった人も多いはず…いわゆる“コロナ太り”。しかし同じように外出自粛やテレワークなど活動量が減っていたはずなのに、太らないあの人。それぞれの生活習慣を聞いてみたところ、実はこんな違いが…？!

それぞれの生活習慣を比べてみよう！



コロナ太りしたグループ

- 食事は (外出自粛前と比べて) 同じまたは増えた
- 間食量は (外出自粛前と比べて) 同じまたは増えた
- 晩酌量は (外出自粛前と比べて) 同じまたは増えた
- ジムに行けなくなり運動をしなくなった など



コロナ太りしていないグループ

- 食事は (外出自粛前と比べて) 減らした
- (外食が減って) 自炊にチャレンジした
- (会食が減って) 飲酒量が減った
- 家の中で出来る運動をした
- 毎日体重を測っていた など

活動量が減っている中では、同じ食事をしていながらも、体重増加につながってしまいますね。コロナ太りしていないグループの生活習慣に近づけて、コロナ太りを回避しましょう！



知ってる？ 米飯を〇〇にするだけで、約50kcal減らせる？！

活動量に合わせて食事を減らさなきゃ…。分かってはいるけれど、なかなか減らせない場合、米飯をお粥に変えてみませんか？米飯を30g減らすと、約50kcal減らすことができます。お粥は水で膨張しているので、米飯が減っても満足感があります。

例：1食あたりの米飯の適量 約150g (お茶碗1杯分)

↓
米飯約120gのお粥にする



お粥レシピ

カンタン！電子レンジ調理術

～簡単レシピで食事量調整！！～

お粥 (人参入り)

【材料 (1人分)】



米飯	120g
人参	1/5本 (約20g)
水	100ml

【作り方】

- ① 人参を好みのサイズに切る。(写真はイチョウ切りにしています。)
- ② 米飯と人参を耐熱容器に入れ、電子レンジ (600W) に5分かける。

これなら自分の分だけ
お粥に出来るね！

大きめの耐熱容器にしよう！
沸騰して盛り上がってくるよ。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維総量
209kcal	3.1g	0.4g	46.4g	0g	0.9g

千葉支部管理栄養士 蛭川 絢美

お問い合わせ先

「職場の健康づくり」に関するご相談はこちらへ！

全国健康保険協会 千葉支部
企画総務グループ ☎ 043-308-0522 (直通)

健康宣言事業所

524社

令和3年1月28日現在