第182号

# へるす

題字　元理事長　小田原　健

令和8年（2026年）12月1日
発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077(587)3588㈹　FAX 077(587)5441
URL http://www.shrc.or.jp　E-mail:kenkou@shrc.or.jp
伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
TEL (0595)22-8107　FAX (0595)22-8109
北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
TEL 072(643)8085　FAX 072(643)8087

health for all

## CONTENTS

メインテーマ
年末年始の「太らない」3つの作戦！

サブテーマ
今日は○○の日！
～ 12月13日はビタミンの日！ ～



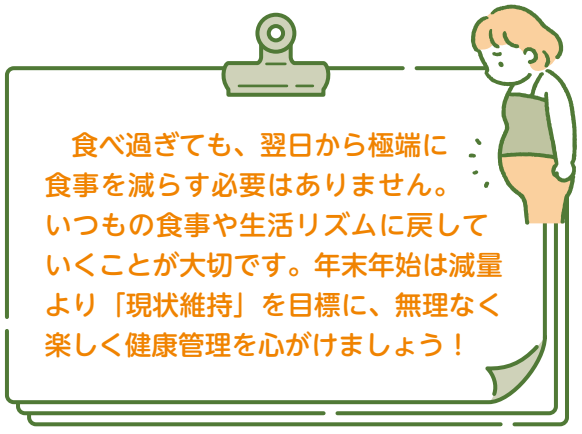

クリスマスに忘年会、お正月と、ごちそうを食べる機会が増える年末年始。

ついつい食べすぎたり、運動不足になったりしていませんか？

一年の中でも体重が増えやすいこの時期、ちょっとした工夫で年末年始の体重増加を防ぎましょう！

### 作戦①
### 『食べない』ではなく『選ぶ』！

ごちそうを全部我慢する必要はありません。食べたいものを楽しみつつ、量や組み合わせを意識しましょう。例えば、からあげは３個までにして、野菜サラダをセットで食べるなどです。良質なたんぱく質が摂れる枝豆・焼き鳥（塩）・刺身などは、おすすめのおつまみです。だらだら食べ続けないようにし、よく噛んで食事を楽しみましょう！



食べ過ぎても、翌日から極端に食事を減らす必要はありません。いつもの食事や生活リズムに戻していくことが大切です。年末年始は減量より「現状維持」を目標に、無理なく楽しく健康管理を心がけましょう！

### 作戦②
### 食べる順番を意識する！

野菜やきのこ類、たんぱく質のおかずから食べ始め、主食（ご飯やめん類など）もバランスよく食べましょう。食物繊維が豊富な食品を取り入れると、満足感を得やすくなり、食べ過ぎ防止になります。例えば、食物繊維が摂れる「ごぼう、ブロッコリー、キャベツ、海藻など」をサラダに加えたり、「アーモンドなどのナッツ類」や「キウイフルーツやりんごなどの果物」を朝食やデザートに取り入れたりなど、食べ方を工夫してみましょう！



### 作戦③
### 『ちょこっと運動』を積み重ねる！

寒くなり外出や運動が億劫になると、活動量が減ってしまいます。大掃除、買い物、初詣、子どもと遊ぶなど、機会を見つけてはこまめに体を動かしていきましょう。外出先では、エレベーターより階段を使う、いつもより少し多く歩く、大掃除を数日に分けて体を動かす日を増やすなど、日常生活で体を動かす機会を増やしましょう。

# 今日は○○の日！

**12月13日はビタミンの日！**

## ～ 毎日の食事で、元気な体づくりを ～

**12月13日**は**「ビタミンの日」**です。ビタミンの日制定委員会により2000年に制定されました。1910年12月13日に、鈴木梅太郎博士が米ぬかから脚気予防成分「オリザニン（後のビタミンB１）」を発表したことに由来しています。

今回は、健康維持に欠かせないビタミンの働きと、毎日の食事で上手に取り入れるポイントをご紹介します。

## ビタミンは体の調子を整える大切な栄養素

ビタミンは、体の機能を正常に保つために必要な栄養素です。必要な量はわずかですが、不足すると体調に影響することがあります。




### ★ ビタミンA

目・鼻・のどの粘膜や皮膚の潤いを保ちます。

多く含む食品：にんじん、ほうれん草、かぼちゃ など

### ★ ビタミンB群

食事から摂った栄養素を、体を動かすエネルギーに変える働きを助けます。

多く含む食品：豚肉、魚介類、卵、納豆、玄米、牛乳 など

### ★ ビタミンC

皮膚や血管をつくるコラーゲンの生成に必要で、抗酸化作用もあります。

多く含む食品：ブロッコリー、パプリカ、ピーマン、キウイフルーツ、みかん など

### ★ ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨の健康維持に役立ちます。

多く含む食品：鮭、いわし、干ししいたけ、まいたけ など

## ビタミンを上手に摂る３つのポイント

### ① いろいろな食品を組み合わせる

ビタミンは種類によって働きや多く含まれる食品が異なります。特定の食品に偏らず、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。

### ② 調理方法を工夫する

ビタミンB群やビタミンCなどの水溶性ビタミンは、ゆで汁に溶け出すものがあります。スープや鍋料理にすると、溶け出した栄養素も一緒に摂ることができます。一方、ビタミンA・D・E・Kは脂溶性ビタミンで、油と一緒に調理することで吸収されやすくなります。

### ③ 旬の食材を取り入れる

冬は、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、みかんなどが旬を迎えます。旬の食材を上手に活用して、食卓に彩りを加えましょう。



この冬は、毎日の食事に
野菜や果物を
一品プラスすることから
始めてみませんか？