



2026 年 1 月号

検査室だより

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって素晴らしい年になりますようにお祈り申し上げます。

新年を迎え、少し体が重く感じられる方も多いのではないのでしょうか。年末年始は、忘年会、お正月、新年会と会食の機会が増え、自然に食べる量も多くなり、体重が増加しやすい時期です。さらに、寒さのため運動量が減ったり、体が冷えて代謝が悪くなることも体重増加（正月太り）に拍車をかけてしまいます。今回は、正月太りの背景と、対処法についてお伝えします。正月太りが起こりやすい理由の一つに、カロリー摂取量の増加があります。おせち料理やお餅、揚げ物、甘い物などは高カロリーのものが多く、普段の食事と比べて 1 日 300～600kcal ほど多くなることがあります。また、寒さや長期休暇の影響で、活動量が 30～50%低下することも報告されています。これらが重なり、体重が増加しやすくなります。対処法として、生活習慣を整えることで無理なくリセットできます。つきたての脂肪は落ちやすいので、早めに解消しましょう。おすすめしたいのが、食べる順番の工夫です。血糖値の急上昇は、体が脂肪を蓄えやすくするスイッチを押します。野菜を最初に食べるようにすることで、脂肪蓄積を抑え体重増加を防ぐことができます。食後に 10 分だけ歩く、踏み台昇降をするなどの軽い運動は、血糖のコントロールに有効です。また、節度ある適正な飲酒量を心がけてください。アルコールには食欲を高める作用があります。加えて、体がお酒の分解を最優先し脂肪燃焼を後回しにしてしまい食べたものが脂肪として蓄積されやすく体重増加につながります。体重管理については、急激なダイエットはリバウンドにつながるため、1 か月に体重の 1～2%減を目安に、無理のないペースでの調整が大切です。正月太りは一時的な変化であることが多いです。今年も健康に一年を過ごすために、生活習慣を整えてみましょう。



今年も、検査室だよりを通して様々な情報を発信していきます。皆様の健康に少しでもお役に立てたら幸いです。
2026 年もどうぞよろしくお願いいたします。



公衆保健協会 巡回技術課

