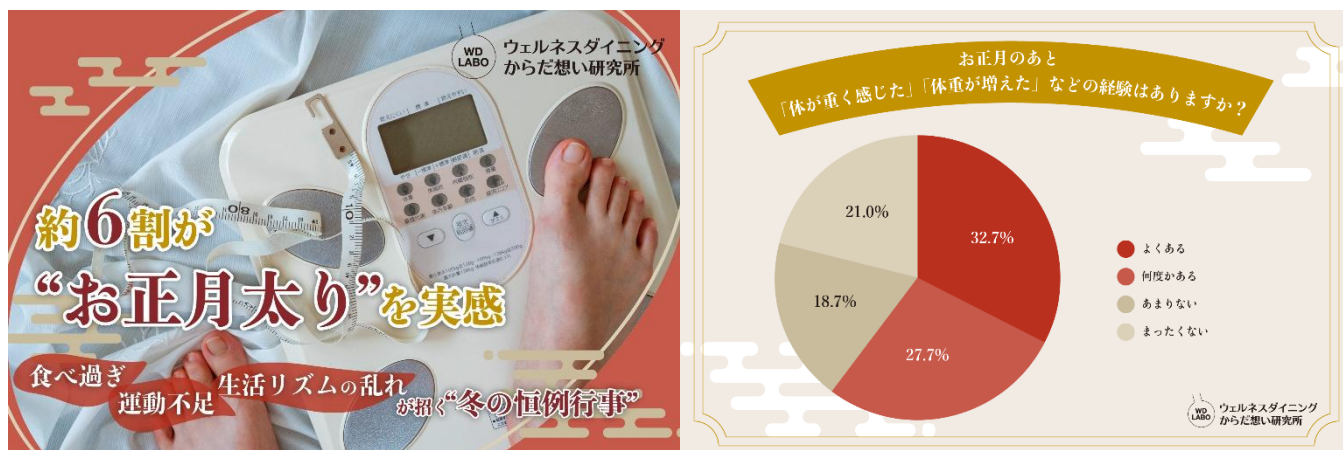


2025年11月26日
ウェルネスダイニング株式会社

年末年始は“食べすぎ注意報”！ 約6割が「お正月太り」を実感

ウェルネスダイニング株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役:中本哲宏)は、10代から50代の男女を対象に「お正月太りに関する調査」を実施しました。



■調査結果サマリー

- ✓ 約6割が「お正月太りを経験したことがある」と回答
- ✓ 原因の1位は「おせちやごちそうなど高カロリーな食事」(64.1%)
- ✓ 解消法は「食生活の見直し」(49.7%)と「運動」(47.5%)が上位
- ✓ しかし「生活リズムの乱れ」「ストレス」「忙しさ」で解消できない人も多数

管理栄養士が提案する「食べすぎリセットのコツ」

①「抜く」のではなく「バランス」で調整する

「昨日食べすぎたから、今日はご飯抜き！」と極端に糖質をカットするのは逆効果になりがちです。エネルギー不足で体が飢餓状態を感じると、かえって脂肪を溜め込みやすくなってしまいます。大切なのは主食・主菜・副菜のバランスです。例えば、ご飯(主食)をいつもの「ひと口分」だけ減らし、その分、お魚やお肉(タンパク質)と野菜をしっかり食べましょう。タンパク質は消化するときに多くの熱を生み出し、代謝をサポートしてくれます。「食べる量を減らす」ことより「食べる内容を変える」意識が、無理なく元に戻す近道です。

② 間食は我慢せず「質」を変えて味方につける

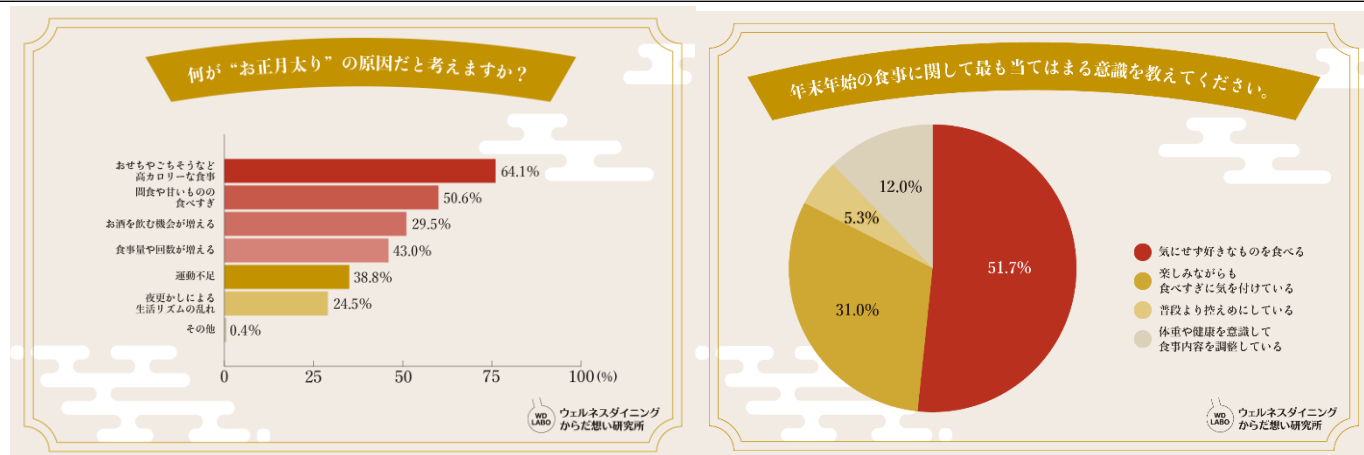
ダイエット中だからといって、甘いものを一切禁止にすると、そのストレスが後々のドカ食いを招いてしまいます。おやつは「心の栄養」と捉え、選び方を工夫してみましょう。

おすすめは、素焼きのナッツや無糖のヨーグルトです。ナッツは噛みごたえがあり少量でも満腹感が得やすく、良質な脂質が含まれています。ヨーグルトは乱れがちな腸内環境を整えるのに最適です。「お菓子を食べてしまった」という罪悪感を持つのではなく、「体に良い栄養を補給した」というポジティブな気持ちで、満足感のある間食を選んでみてください。

③「温かいメニュー」で代謝のスイッチを入れる

冬の寒さに加え、冷たい飲み物や食べ物が続くと内臓が冷え、代謝が落ちやすくなります。お正月明けの食事には、ぜひ「体を温めるメニュー」を取り入れましょう。

具沢山のスープやお鍋は特におすすめです。温かい汁物は胃腸を優しくいたわりながら体温を上げ、代謝アップをサポートします。また、水分と野菜の繊維質で自然とお腹が満たされるため、食べすぎ防止にも役立ちます。まずは食事の最初に温かいスープを一杯。これだけで、体は燃焼モードへと切り替わっていきます。



ウェルネスダイニング株式会社について



「からだ想い、家族想いのあったか健康応援団」を企業理念に掲げ、制限食に特化した気配り宅配食や、嚥下対応のやわらか宅配食の企画・販売を行っています。社内に管理栄養士が常駐しており、食事制限中においても「食の楽しみ」を忘れず、前向きな気持ちになれるようなご提案やサポートを心がけています。宅配食を購入してもらうことが目的ではなく「健康になってもらうこと」を目的として、商品に関するご相談だけでなく普段のお食事についてのご相談も積極的に承ることで、健康な食生活をトータルサポートすることに努めており、「日本で一番、栄養相談を承る会社」を目指して参ります。

【会社概要】

所在地：東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 6 階

代表者：代表取締役 中本 哲宏

設立：2011 年 6 月

電話番号：03-6807-0280

携帯電話：090-6109-1245

メール：sasaki-t@wellness-dining.co.jp

問い合わせ先：佐々木