

# たかたクリニック通信

2025 年 12 月号

発行元

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

12 月になりました。今年も残すところわずかとなりました。今年も通信を読んで頂きありがとうございました。健康コラムだけではなく、季節のトピックも取り入れてまいりましたが、皆様に楽しんで頂けたでしょうか。

イベントが多くなる季節です。健康に気をつけて、健やかに新しい年を迎えられるように気をつけていきましょう。

## Merry Christmas



たかたクリニックもクリスマス仕様になっています。理事長制作された素敵なリースも飾っています。クリニックの受付前に展示してありますので一度皆様も素敵な作品の数々を楽しみにご覧になってくださいね！！

## だいちゃんが遊びに来てくれました！



11 月下旬に、またデイケアルームのアイドル「だいちゃん」が遊びに来てくれました。利用者の皆様ひとりひとりとお話をして、皆様笑顔で優しくだいちゃんに握手をしたり楽しめました。

ボランティアさんに「紙芝居」を読んでもいただいたり、ウクレレの演奏のもとで、"あかとんぼ"や"ふるさと"をみなさんと一緒に歌ったり、楽しい時間を過ごしました。今月も遊びに来てくれる予定です。

年末年始にかけて楽しいイベントもたくさんあります。健康で元気に楽しく過ごしましょう！！

## 健康コラム

～冬太りを防ごう～



「冬太り」という言葉があるように、冬は年間を通して一番太りやすい時期と言われています。寒さで体を動かさなくなったり、厚着になるので体型への関心が薄れ、気が緩み家でダラダラと過ごしてしまいやすいです。また冬は気温が下がるため、脂肪や水分を溜め込みやすい体になり冬太りになりやすくなります。

## 主な冬太りの原因は？

年末年始にかけて、クリスマスや忘年会、お正月と食事を囲んで楽しむイベントが増え摂取カロリーよりも消費カロリーの方が減ってしまうために体重が増えてしまいます。

### 消費カロリーの低下

間食が増える



運動不足



+ 体温低下



### 食べるイベントの増加

クリスマス



忘年会



お正月



寒さで室内で過ごす時間が多くなったり、お正月休みで外に出る機会が減り、運動不足で消費カロリーが低下してしまいます。また家に居ることについて間食が多くなり摂取カロリーが増加してしまいます。

冬はクリスマスに忘年会にお正月とイベントが多く、食事やお酒を飲む機会が増えるため、カロリーをいつもより摂りすぎてしまいます。食べすぎた次の日は食事量を減らすなどして調整を心がけましょう。

## クリスマス・年末によく食べる食べ物のカロリーは！？



いちごのショートケーキ

1 カット (90g) ・ ・ 265kcal



ピザ M サイズ

1 ピース ・ ・ 111kcal



切り餅

1 個 (50g) ・ ・ 117kcal



フライドチキン

1 本 ・ ・ 237kcal



年越しそば (海老天入り)

1 杯 ・ ・ 491kcal



伊達巻

2 切れ ・ ・ 125kcal



美味しいものを楽しむのは大切なことです。無理に我慢するのではなく、楽しみながら上手に摂取カロリーを調整していきましょう。

参考： <https://www.city.uji.kyoto.jp/uploaded/attachment/28210.pdf>



## 実は冬はやせやすい時期！？

冬は夏に比べて、基礎代謝が高いのはご存知ですか？「**基礎代謝**」とは何もせずに（生命活動を維持するため）体を使う消費量のことです。冬は寒さから体を守るために多くのエネルギーを使います。摂取カロリーを摂りすぎなければ夏よりもやせやすい時期であると言えます。

### 「冬太り」の予防方法と解消方法

#### 運動を心がける

外に出るのがおっくうなときは、室内でも出来る筋トレやエクササイズなどがお勧めです。また普段エレベーターやエスカレーターを使うところを階段に変えてみるなど、日頃から運動できるよう心がけてみてください。

#### 半身浴で体を温める

体が冷えると血行不良を招き、代謝を低下させ、痩せにくい体質になります。半身浴は体が温まり、血流が促進されます。むくみや老廃物が流れることによって代謝もあがります。冬太りの対策にはとても有効です。

#### 食事で中から温める

体を温める食材には、ショウガやニンニク、唐辛子などがあります。他にも冬野菜は体を温めるものが多いので、積極的に料理に取り入れてみてください。またトロミをつけると冷めにくくなり、長い時間温かく食べられます。



#### 日頃から気をつけること

- 食事は腹八分目
- 夜遅い時間には食べない
- こまめに体重測定をする
- 1日3食規則正しく食べる
- 運動の習慣をつける
- 間食はほどほどに

### 「冬太り」をそのまま放っておくと・・・

冬のせいにして油断していると、太りやすい習慣が続いたまま冬を越してしまい、暖かくなる春・夏までに体重・体型を元に戻せなくなります。そのまま肥満にならないように、食べすぎた次の日は食事の量を調整するなど、冬太りを放っておかずに元に戻せる体重のうちに元の体重に戻しておきましょう。

体重が戻らない そのまま放っておくと

冬太り

肥満

生活習慣病の  
リスクが上がる

### 冬太り解消に役立つ野菜

冬の野菜は、体を温め、消化を助ける効果があり冬太り解消に役立ちます。特に「**白菜**」「**大根**」「**ほうれん草**」などの栄養価が高く、食物繊維が豊富な野菜はダイエットに効果的です。



参考：https://www.city.uji.kyoto.jp/uploaded/attachment/28210.pdf

## 2026（令和8）年の干支は「**丙午（ひのえうま）**」



来年2026（令和8）年は「**午年（うまどし）**」です。より正確には来年の干支は「**丙午（ひのえうま）**」とされます。丙（ひのえ）は「火」の要素を持ち、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。また午（うま）は古くから人間と共に生きてきた動物。駿足を持ち、独立心が高く、また人を助けてくれる存在でもあります。そのため、丙午の年は「**勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる**」年になると考えられます。

参考：https://www.yamada-heiando.jp/c/column/eto/eto2026

### 2026 年冬季オリンピックが開催されます

#### ミラノ・コルティナ 2026 冬季オリンピック



2026年2月6日から22日まで、第25回オリンピック冬季競技大会がイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。8競技116種目が実施され、冬季競技のアスリートたちが熱戦を繰り広げます。



#### マスコットキャラクターは「**ティナ**」と「**ミロ**」

ティナとミロは異なる毛の色をしたきょうだいです。それぞれの名前は大会が開催される2つの都市、コルティナ（Cortina）とミラノ（Milano）の名前をもとに付けられました。6つの小さなスノードロップ「フロー」と共に大会を盛り上げます。

#### ティナ



ショーやコンサートに出かけるのが大好きでクリエイティブで堅実な性格。彼女は美しいものやそれが持つ変革の力に感動する心を持ち、「**夢は大きく！**」という言葉を実践している。

#### ミロ



夢想家のミロ。いたずらや雪遊びが大好きで、暇さえあれば楽器を発明している。その快活な性格を妨げるものは何も無い。生まれつき片足がなく、尻尾を使って歩けるようになった。彼が表現する言葉は「**障害はトランポリン**」

4年に1度の冬季オリンピック。今大会でも日本選手だけでなく世界中のアスリートの皆さんの活躍が見れるのを楽しみにしたいですね☆

参考：https://www.joc.or.jp/milano\_cortina2026/

https://www.olympics.com/ja/news/

来年のクリニック通信もお楽しみに！

たかたクリニック HP：https://takata-clinic.com/