しゃべっ茶oh!

お正月太りを解消 ～成功例、失敗例～

みなさん、よいお正月を迎えられたことと思います。
おせち料理にお雑煮、お正月番組を見ながらの美味しいお菓子・・・。
今頃、体重計の上でちょっと焦っている方もみえるのでは？
みなさんにお正月太り解消術を伺いました。

お正月太りしないために・・

お正月、寒くてあまり身体を動かさない。そしておいしい料理、高カロリーのデザート、誘惑が多いですよね。太らないほうが不思議!!その中で少しでも太らないように、こまめに動くことを心がけます。料理を運ぶ、ポストまで歩いて年賀状投函、もも上げ、前屈、わずかでも積み重ねは大きい!と信じて動きます。

【美濃加茂市　Mさん】

気をつけて腹8分目にしていても、お餅を食べていると必ず増量している体重・・。お餅を食べる時は1個でなくて、1/2個にしたらまずまずキープできていました。

【可児市　ゆちさん】

お餅が大好きで必ず年末年始で太ってしまいます。毎年正月明けはダイエット(笑)。私は鍋料理が多いです。とにかく野菜をたくさん入れて、しらたきやこんにゃくなどローカロリーのものでお腹いっぱいにしています。簡単だし美味しいのでおすすめですよ。

【羽島市　Tさん】

お正月太り・・。主人や子どもたちがお休みで家にいて、バタバタ動き回ることが多く、いつもなら午後に「コーヒータイム♡」でおやつをしますが、そんなことやっていられない・・。お年始は主人の実家に行って「お嫁さん」をするので、ずっと台所だし。ご馳走を頂きますが、いつもより動いているせいか逆に体重を落とします(笑)。いつも動いてないのが・・です。

【大垣市　すまっこさん】

年齢とともに腰まわりにつくお肉は気になるもので、お餅の食べすぎに気をつけています。お正月にたくさん食べたいので、年末のお掃除で汗が出るほど掃除に集中していっぱい動いてから、頑張ったご褒美においしいお餅を頂いています。プラスマイナスゼロかなと、自分では満足しています。

【下呂市　まつさん】

お正月太りしちゃいます・・

毎年年末年始、〝必ず〟太ります・・。クリスマスから年明けてのお雑煮、冬休み・・。今年は11月中に2kg減らしておこう!と前倒しでダイエット。でも・・、食欲の秋なんですよね。

【本巣市　Sさん】

悲しいけどやっぱり〝挫折派〟です。冬は温かいこたつでついうたた寝。こたつの上にはみかんのカゴが・・。こたつのない冬なんて考えられませんしね・・。どうしてもこういった冬の生活になってしまいます。

【羽島市　匿名】

失敗談あれこれ・・

お正月は絶対太るからと、大掃除ダイエットをしようと意気込みましたが、いろんなものが捨てられない私は、ちょっと掃除しては「わぁ～懐かしい」と手を止め、結局大掃除もダイエットもうまくいきませんでした。今年は断・捨・離から頑張ります。

【関市　ふくちゃん】

寒い時期なので外で運動は諦め、食事制限をしました。度が過ぎたのかひどい風邪をひいてしまいました。体力を落とさずダイエットをしないといけないと、改めて感じました。

【高山市　匿名】

お正月太りすることは毎年確実・・。仕事が休みになった12月29日からランニングを開始。しかし雪が降り3日坊主で終わりました。

【大垣市　高橋さん】

お正月ですもの?!

おもちがおいしくて多少は太ります。我慢してもストレスなので元気においしく食べられるうちは、何でも食べます。

【美濃加茂市　Yさん】

若かりし頃はお正月太り解消の為せっせと歩いたりしていましたが、この年齢になると〝お正月太り＝幸せ太り〟と割り切って、特に何もしていません。〝みんなが集まって賑やかにご馳走をいただく〟、年に1度か2度しかないお楽しみですから、〝みんなで丸くなってもいいじゃない～〟という気持ちです。(女を捨てていると言われそうですが・・)

【恵那市　Tさん】

年末は大晦日から親類が泊まりにきて、「すき焼き」。お正月は「おせち」「刺身」「魚介類」「デザート」。実家に帰省し「しゃぶしゃぶ」「お寿司」と毎年恒例のご馳走です。全部祖父母からの精一杯のおもてなしなので当然食べないわけもなく、毎年喜んで頂いています。なのでお正月太りからは逃れられません。ありがたいです。

【岐阜市　匿名】

お正月太りは、お正月だから仕方がないと諦めています。年に一度のお正月だから、お料理もすき焼き、蟹鍋などいつもより豪華。親族が集まるからお菓子だって食べちゃいます。でも、お正月が終われば質素な食生活に戻るので、1年かけて体重も戻ります。1年後・・また、お正月太りの繰り返しです。(笑)

【可児市　あずきんちゃん】

わたしのひとこと　家庭菜園の、人参、ピーマンを肉巻きにしたところ、小3の息子がパクリ!! 苦手を克服した瞬間でした。(関市　ポチコさん)

発信往来

2012年の抱負

「家族の笑顔を大切にする。」・・・身近な人達を大切にし、笑顔でいられるように気遣えたら、自分も幸せでいられると思うから。なかなか普段小言を言ってしまうのですが・・・。

【多治見市　水野さん】

「軽い運動を毎日続けて、丈夫な身体になります!」

毎日運動が続かず、体力がつかないので、インフルエンザになったり、すぐ風邪をひいたり、疲れがとれなかったり、耳鳴りが続いたり・・・。

今年こそは元気いっぱいに過ごしたいです。まだ40代前半なのに～。

【瑞穂市　Yさん】

気を穏やかにもつこと。日常、すぐイラッとしてしまう事が多いので・・・。でも今年息子は受験生・・・。できるかな??

【多治見市　匿名】

1年間、家計簿をつけ貯金をする。パートで仕事を始めてから、家事・仕事・育児に追われ、家計簿をつけなくなってしまい、お金がいつの間にか無くなってしまうので、子どもの教育費、又老後に備え、来年こそは100万円貯めたいです。

【土岐市　匿名】

やりたいこと、やってみたいことに挑戦する。そして続ける。やらないで後悔するより、やってみて後悔する前向きさがほしいからです。

【恵那市　匿名】

仕事をはやめに進めること。家の経理がたまっていき、領収書等、整理をするのがどんどん先延ばしになり、確定申告する時大変です。

【瑞穂市　匿名】

やはりダイエットです。そう言えば、毎年同じ抱負のような・・。ピチピチのズボンも今年こそは!と思って捨てずにとってあります。

【山県市　匿名】

「子どもといっしょの生活を楽しむ。」三人目の末っ子が今年から入園なので、ずっと子どもといっしょにいる生活はまもなく終わりになります。長男から考えると7年・・長かったけど、貴重な時間でした。

【大野町　CO²さん】

人として温かく、やわらかくなりたいです。年を重ねるごとに、ひとつ、何か人間性をUP!よい方向に変わっていきたいです!!

【多治見市　さるり～さん】

この頃、買い物を生協の宅配だけでできるようになってスーパーに行かなくなりました。子ども(5才と3才)のおねだりにあわなくて助かってます。

【山県市　よっし～さん】

先日、生協の託児ボランティアをはじめて経験させてもらいました。はじめからず～と泣き続ける子もいれば、ひとりで黙々と遊ぶ子など様々でしたが5ヵ月から3才までの幼児と共にいてとても楽しい時間を過ごすことができました。色んな出会いがあり生協さんに感謝しています。

【高山市　桑田さん】

娘が大阪の会社に就職が内定して、嬉しく思いつつ、やはり、遠く離れる日が来る事を思うと淋しい気持ちも大きく複雑です。〝子離れ〟できない母親です。

【高山市　匿名さん】

60才の誕生日の当日、60本の深紅のバラの花束がお嫁さんから届きました。初めて目にする60本は圧巻。家中の花瓶を総動員しても足りず・・。試しにと蕾のうちに、20本は風通しのよい室内に吊るしました。オーソドックスな乾燥法ですが、意外や10日間で美しいドライフラワーに仕上がりました。いつまでも感謝して眺めています。

【岐阜市　ハッピーばあさん】

DEKO11月号の料理「ほうれん草をたくさん食べよう!!」を読んで。私のメニューの中では、おひたしや卵とじくらいかな?でも、チヂミに合うと知り一度挑戦してみます。韓国大好き、チヂミ大好きなのでやりがいありそうです。次も、楽しいメニュー待ってます!!

【揖斐川町　harumoniさん】

3月号募集内容

しゃべっ茶oh!のテーマ

いざというときの備え、何をしていますか?

あなたのご家庭の、いざというときの備えを教えてください。ご家族やご近所で話し合われている約束ごとや、非常食としておいているものなども教えてください。

料理のテーマ

常備品を使ったアレンジレシピ

缶詰、日持ちのするパン、レトルトパウチ商品など、常備品を使って簡単にできるアレンジレシピを教えてください。非常時にライフラインがとまった状態でもできそうなレシピも募集しています。

わたしのひとこと　主人と楽しんで買物させていただきました。若い時は、二人でカートを引いて買物に行く事はなかったのに、今日は幸せなひと時でした。(美濃加茂市　渡辺さん)