

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2026.01



明けましておめでとうございます！お正月は、いつもよりゆっくり過ごし、つい美味しいものに手がのびてしまう時期。気づけば「ちょっと体が重いかも…？」という「正月太り」が話題になる頃もあります。

とはいっても、急に運動量を増やしたり、厳しい食事制限をしたりすると、リバウンドしてしまったり体調を崩してしまうなんてことも。そこで今回は、無理なく続けられるゆる~い対策をまとめてみました。

## ■ ① 食事はまずは「戻す」だけでOK

お正月は特別メニューが多いので、普段より塩分も糖分も多くなりがちです。

年が明けたら、まずは「普段どおりの食事に戻す」だけで大丈夫。少し余裕のある方は、汁物を少し薄味にしたり、野菜を少し多めにしたりしてみましょう。身体のむくみが抜けやすくなります。

## ■ ② こまめに“立ち歩く”だけでも代謝アップ

お正月は駅伝や特番にくぎ付けだったという方も多いのでは。長く座っていると筋肉が固まり、血流も落ちてしまいます。テレビのCMの間だけ立って足踏みをする、お茶を入れるついでに踵を上げ下げするなど、一日のトータルで5~10分多く動くことでも、軽い運動の代わりになりますよ。

## ■ ③ 温かい飲み物で免疫UP！

アルコール類や冷たい飲み物を控えるだけでも、身体は冷えにくくなります。それから、白湯や温かいお茶、ショウガ入りの飲み物、おみそ汁やスープなど、温かい飲み物での水分補給を意識してみて下さい。

お正月は身体も心もゆるむ時期。そのゆるみに癒されることも大事ですが、お正月が終わったら日常のリズムに少しずつ戻していくことが大切です。できるところから、のんびり始めてみてくださいね。

## ■ シンプルで優しい味。豆乳スープ



### 作り方

- (1) 大根はいちょう切り、白菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) 鍋に白菜と水を入れて蓋をし、白菜から水が出るまでコトコト煮る。
- (3) (2)に豚肉と大根を入れ、大根が軟らかくなるまで煮る。
- (4) 豆乳で味噌を溶き、(3)に入れて軽く煮立たせたらできあがり。

### 材料

大根…1/3 本 白菜…1/4 玉

豚小間…150g

無調整豆乳…1 カップ

水…50cc 白味噌…大さじ 1

大根には消化吸収を助けるジアスターが豊富に含まれている他、カリウムや鉄、ビタミンBなども豊富。葉もβカロテンやカルシウムがたっぷり含まれています。お正月のご馳走後にぴったりの食材です。

## 1月の名言

「どこへ行きたいのかわからなければ、目的地に着いても気づかない」

1月8日生まれ エルヴィス・プレスリー  
アメリカのミュージシャン

エルヴィス・プレスリーといえば、「キング・オブ・ロックンロール」として知られ、1950～60年代に世界中の音楽シーンを一変させた存在です。派手なステージパフォーマンスの印象が強い一方で、実は繊細でユーモアのある人柄でもあったとか。今月はそんな彼の名言を紹介します。

人生における目標のような大きなものだけでなく、ダイエットや筋トレにもそのまま当てはまりますね。「なんとなく痩せたい」「とりあえず運動しよう」では、途中で何をしているのか分からなくなったりがちです。成果が見えなくて途中でやめてしまうこともよくあることですね。でも、「立ち上がるときに腰に痛みがないようにしたい」「3月までにあの服が着られるようになりたい」など、**小さくても具体的な目標を決めておくと、変化に気づきやすくなります。**

自分がどんな状態になれたら嬉しいかを少し意識しておくだけで、続ける力がしっかりとつきますよ。

毎日の生活に  
少しだけプラスを

指の体操

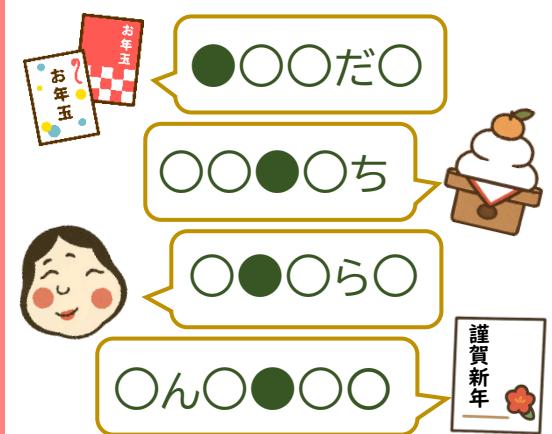


- ① 両手を胸の前に軽く構える。
- ② 右手で「グー → チョキ → パー」の順に指を動かす。
- ③ 同時に、左手はその逆順「パー → チョキ → グー」で動かす。



最初はゆっくりでOK！  
慣れてきたらスピードアップしてみましょう！

とけるかな？  
ナゾトキに挑戦！



今年は何がひけるかな？  
(先月の答え:さる い うま たつ でさいまつ【歳末】)

……おわりに……

新しい一年が始まりました。2026年の干支は「馬」。すっと伸びた姿勢やしなやかな動きから、古くから“勢い”や“運気の上昇”を象徴する動物とされてきました。とはいって、新年早々気合を入れすぎても体がびっくりしてしまいます。まずは助走期間と思って、今年の目標へ向かってゆっくり進み始めましょう。

この一年があなたにとって実り多き一年でありますように。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

