

太りにくく、健康的な体をつくりましょう！

2023年度の健康診断も始まりつつあります。

健診前はいつもよりちょっぴり食事や飲酒も自制して・・・という方はいないでしょうか？
普段から、ひとつでも心がけることを決めておけば、常に体調良く過ごすことができます。



「太りにくい食習慣のポイント」を抑えましょう！



① 朝食をしっかり食べる

朝食は胃腸を刺激して体を目覚めさせ、睡眠中に下がった血糖値と体温を上げる働きがあります

朝食抜きは次の食事の食べ過ぎに繋がりがやすく、かえって肥満を招くことにも・・・

② 遅い夕食には注意しましょう

夜遅い食事は体脂肪が合成されやすく太りやすくなります。空腹時血糖値の上昇の原因にもなります

遅くなる時は、できれば夕方おにぎりなどの主食を先に摂り、帰宅後は油控えめなおかずを腹八分目で終わるようにしましょう

野菜のおかずをよく噛んで食べることで満腹感を味わいましょう



③ 野菜、海藻、きのこ類から先に積極的に食べましょう

野菜などは食物繊維が豊富に含まれ、血糖値の急上昇を抑えてくれたり、余分なLDLを体外に排出してくれる働きがあります。料理のかさが増えるため満腹感も感じることができます

④ よく噛んでゆっくり食べましょう

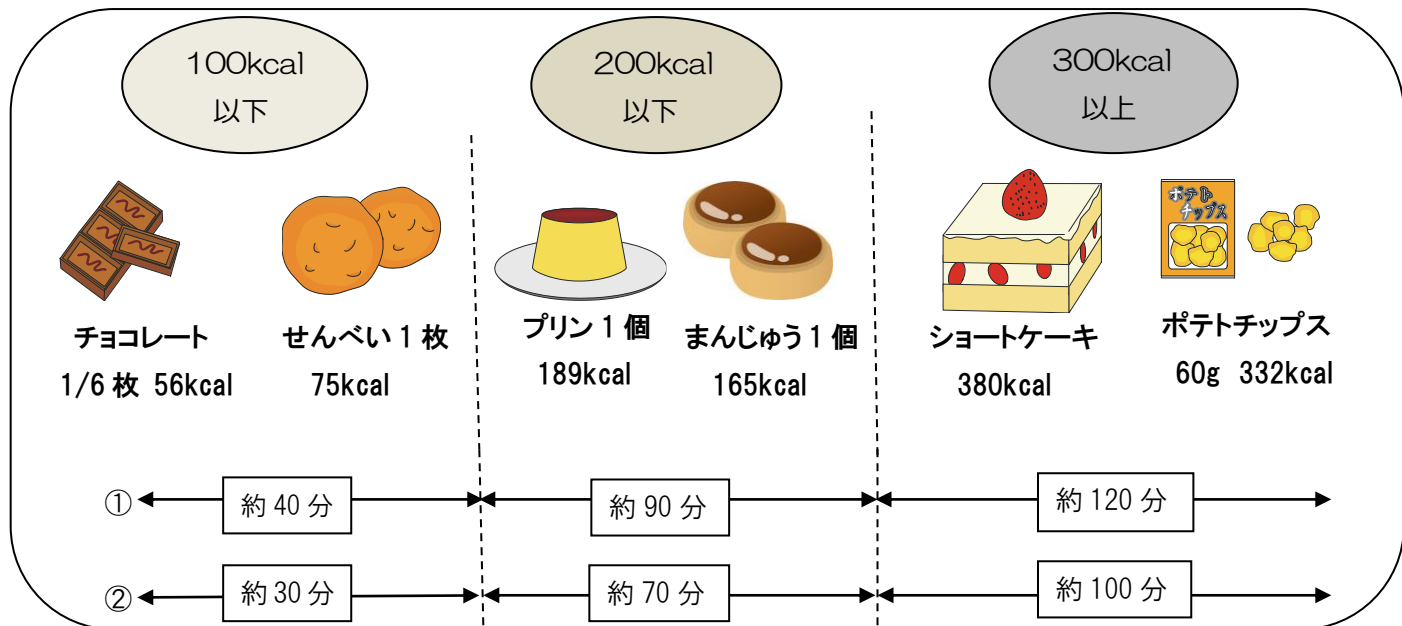
早食いは肥満につながる大きな要因です。「一口何十回噛みましょう」というのはとても難しいことですが、思い出した時だけでも意識して噛むようにすることで徐々に習慣化されます

⑤ 間食に注意しましょう

甘い物も、塩味のスナック類なども高エネルギー、高脂質です。

手元にあるとつい口にしてしまう場合は買い置きしないこと、食べる場合はお皿に取り分けて1回量を定める、などマイルールを決めましょう

歩いてお菓子のエネルギーを消費するには？・・



※①：体重 60kg の場合 ②：体重 80kg の場合 ・歩き方は普通歩行の場合

※体重は重いほど負荷が強くなるため、エネルギー消費にかかる歩行時間は短くなります

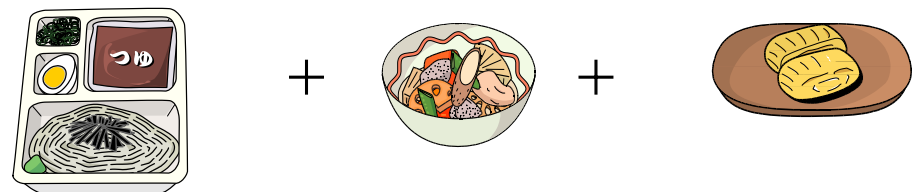
“美味しかった！”と、あっという間に食べてしまうおやつ、消費するにはこんなに歩かないといけません・・
食べ過ぎないように美味しくいただきましょう

コンビニご飯を上手に選びましょう！



ひとつひとつのカロリーが高く、食塩量も多く、野菜がありません。
ご飯と麺を組み合わせると、炭水化物ばかりとなってカロリーオーバー・・・
肥満を招きます。

OKメニュー



弁当はおかず揚げ物が入っていないものを選びましょう。
麺の場合、カロリーの低い野菜料理やたんぱく質のおかずをプラスすると満腹感が得られます。