

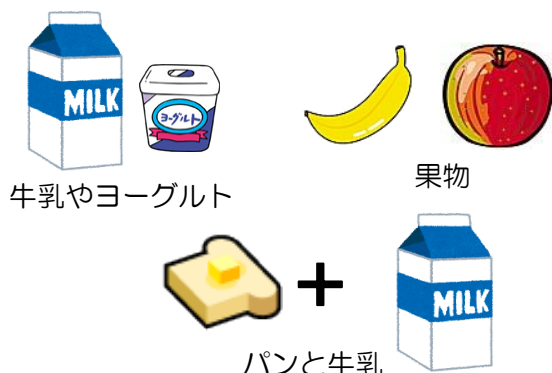
正しい食習慣にする

1日2食でもいいの？

食事の回数を減らすと、必要な栄養素をとりにくいだけでなく、体が脂肪をため込もうとする傾向になります。また、食事を抜くことで次の食事の量が増え、食べ過ぎにつながったり、血糖値が不安定になったりします。

朝食を食べていない方へのご提案

~まずは1品でも食べることからスタート!~



おなかいっぱい食べちゃいけないの？

おなかいっぱい食べるということは、自分にとって必要なエネルギー量以上に食べることになり、エネルギーオーバーの可能性があります。これが度重なると体の脂肪は確実に増加します。

『あと一口食べたいな』と思うところでストップする習慣を。



食べ過ぎないためのご提案

- もっと食べたくなったら、とりあえず1杯のお茶を!
- テレビを見ながら食べることはやめ、食事そのものを楽しむ。
- 盛り付けは大皿ではなく1人分ずつに分けて盛る。
- 汁物や野菜を先に食べる。
- 料理は作りすぎないように適量作る。
- 食後はすぐ歯を磨く。
- 残ったものはすぐに片付け、食卓をきれいに。

早食いはいけないの？

食事をして『おなかがいっぱいになった』と頭で感じ食欲にブレーキがかかるまでには、ある程度の時間が必要です。早食いは、この食欲にブレーキがかかる前に食べすぎてしまうことが多いのです。ゆっくり食べると、適量で満足できます。



ゆっくり食べるためのご提案

- 1口ごとに箸を置く。
- 友人や家族と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする。
- 噛みごたえのある食品を料理に使う。

乾燥野菜（切り干し大根等）・根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻・玄米・骨のついた魚や肉類



夕食のドカ食いはいけないの？

夕食は1日の終わりでほっとする時間、食もすすみますね。
 しかし、夕食の食べ過ぎは肥満につながります。
 そのため、メインのおかずや油を使った料理のとりすぎに注意して、野菜料理を多くするとよいですね。
 また、朝食や昼食を充実させ、1食の食事は1日の1/3ずつを目安とし、3食ほぼ同じくらいの量を食することが理想です。



夕食時間が遅いのはいけないの？

夜間はエネルギーをあまり消費しないことに加え、余分なエネルギーは脂肪として体に蓄えられやすくなります。
 遅くても21時までに食事をするようにしましょう。

夕食時間が遅くなってしまおう方へのご提案

量を軽めに食べる

夕食を2回に分ける

帰宅後

夕方職場で、おにぎりやパン

焼き魚、刺身、豆腐など1~2品 + たっぴりの野菜料理

寝る前の菓子はいけないの？

夜食の習慣はメタボの最も大きな原因の1つです。寝る前にとる菓子は体脂肪になりやすく、食べたエネルギーがそのまま蓄積され、一夜ごとに太っていくこととなります。寝る前には多少の空腹感があるくらいを目安に！

毎日寝る前にアイスを食べ続けると・・・

夕食後

アイス1個分
260kcal

1ヶ月後

30個分
7,800kcal

1年後

365個分
94,900kcal

体重は？

約1kg
増加

約13kg