

肥満を防ぐ食生活のススメ

肥満の原因として、食べ過ぎ（エネルギーの過剰摂取）がありますが、実は食べ方や栄養のかたより等も肥満の原因になります。10のポイントを参考にあなたの食生活を振りかえてみましょう。思い当たるところがあれば、それが改善点です。食べ方や食材・メニューの工夫をして、内臓脂肪増加を予防しましょう。

☆内臓脂肪をためない食習慣 10のポイント☆



① 1日3回、なるべく決まった時間に食べましょう

食事時間の間隔が開きすぎると身体が危機を感じ、エネルギーをため込もうとします。

② 腹八分目を守りましょう

食べ過ぎは肥満の大きな原因です。週単位で食べる量の調整をしても良いでしょう。

③ 夕食は、寝る2~3時間前までに済ませましょう

夜遅くなればなるほど、食べたものが脂肪にかわりやすくなります。

④ 副菜（野菜、きのこ、海藻等）を先に食べましょう

食物繊維が豊富なものを先にたくさん食べることで満腹になり、食べ過ぎを防げます。

⑤ 一口30回を目標にゆっくりよくかんで食べましょう

脳に「たくさんかんでいる」という指令が伝わり、満足感を得られやすくなります。

⑥ 早食い、ドカ食い、ながら食いは避けましょう

早食い、ドカ食いでは、ついつい食べ過ぎてしまいます。ながら食事も、食事に集中できず、食べ過ぎてしまいます。

⑦ 手の届きやすい場所、目につきやすい場所に食品を置かない

ついつい食べてしまわないように、食卓や戸棚、冷蔵庫に食品をたくさん買い置きするのは控えましょう。

⑧ 食器を小ぶりなものに変えましょう

器を小さくすると食事の量を難なく減らせます。また、量が少なくても満足感を得られます。

⑨ 外食は単品より野菜が多い定食類や幕の内弁当を選びましょう

丼物などの単品メニューより、多くのおかずがついているものを選びましょう。

⑩ 家族や友人と食卓を囲みましょう

会話を楽しみながら食事をすると、早食いや食べ過ぎを防げます。