



今の特集

太りにくい食事のとりかた



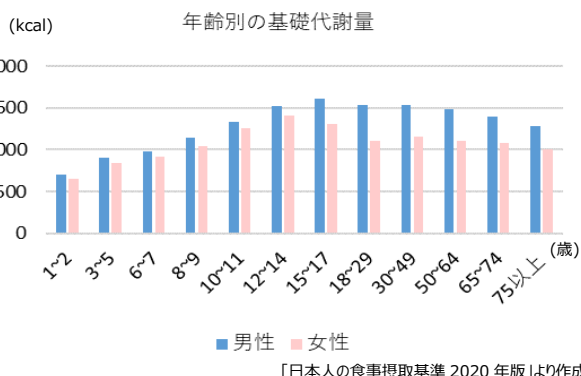
コロナ禍の影響で外食が減り、家で食事をする機会が増えた方が多いのではないのでしょうか？ また、外出が減り、運動不足で体重が増えた・・という方もいるかもしれません。肥満予防のためには、食事の内容だけではなく、食べ方にも注意が必要です！

どうして体重が増えるの？

・「基礎代謝」とは、「生命を維持するために必要なエネルギー」で、静かに寝ていても使い続けているエネルギー（カロリー）です。

・左のグラフのように、基礎代謝量（kcal）は10代をピークに加齢とともに減少します。消費エネルギーは「基礎代謝量＋身体活動量」なので、以前と同じ生活や運動をしていても消費エネルギーは徐々に減っていきます。

・消費エネルギーは減っていくのに以前と同じ食事量や食べ方をしていると、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、体重が増えていきます。身体を動かして消費エネルギーを増やし、食事からの摂取エネルギーを減らす工夫が必要になります。



太りにくい食生活のポイント！

できることからやってみましょう！

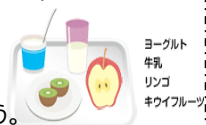
□ ゆっくり、よく噛んで食べる

忙しいと、つい早食いになりがちですが、よく噛んで食べることで満腹感を得ることができ、食べ過ぎ防止になります。



□ 3食、規則正しく食べる

食事を抜くと空腹時間が長くなり、次の食事で血糖値が上がりやすくなり、肥満につながります。朝食を食べていない方も、何か口に入れることから始めましょう。



□ 夜遅い食事は、ひと工夫する

夕食の時間が遅くなればなるほど脂肪は体内に蓄積されやすくなります。腹八分目にして、野菜料理を取り入れてみましょう。



□ 夕食後は間食しない

夕食はよく噛んで、野菜を食べて満足感をアップ！食べたくなったらお茶を飲んだり、歯磨きをして気分転換を♪



□ 間食は控えめに

菓子類は糖分や脂質が多く、高エネルギーです。食べる時は栄養成分表示を参考に、1日200kcal程度が目安です。



□ アルコールは適量を

適度な飲酒はビールなら500mlが目安です。お酒の種類によって適量が異なります。



♪ お知らせ ♪



©宮城県・旭プロダクション

「歩数アップチャレンジ 2021」参加事業所募集中！

10月から11月までの2か月間で開催します！各事業所3人1組のチームを作り、チームの1日平均歩数9000歩以上を目指しましょう！詳しくは塩釜保健所のホームページをご覧ください。

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

