あびらで健やか安心生活

abiLife

健康福祉課健康推進グループ ☎ ② 7071



今月は食事での肥満予防方法についてお話しします。

肥満とは脂肪が過剰に体内に蓄積した状態のことをいい、一般的に体重の増加という形で現れます。肥満そのものは病気ではありませんが、進行すると高血圧、糖尿病、脂質異常症などさまざまな病気が誘発されます。

お正月、ごちそうを食べ過ぎて体重が増えたという方もいるかもしれません。また、冬は寒く外出する機会が減るため、活動量も他の季節と比べて少なくなります。肥満の原因は摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ること、つまり食べ過ぎと運動不足の習慣化です。

摂取エネルギー

食事、お菓子、ジュース、 お酒等。食品から摂るエネ ルギー



消費エネルギー

家事や畑仕事等の日常生活 での活動、運動、基礎代謝 等



肥満

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると肥満になります。

糖質や脂質を減らせば体脂肪も減りますが、極端に減らすことでその食生活を維持するのは難しく、さらに栄養バランスも偏る可能性があるので注意が必要です。今回は栄養バランスを整えながらカロリーダウンができる方法をお伝えします。

①食事の量より調理方法や食べ方を見直す

油を多く使う揚げ物や炒め物の回数を減らし、蒸す、茹でる、煮る等の料理の回数を増やしてみましょう。鍋料理もおすすめです。また、お肉は部位を変えることでカロリーを減らせます。 噛む回数を増やしカロリーの低い野菜料理を先に食べることでお腹が落ち着き、食べ過ぎを防ぎます。

②3食の食べ方を見直す

食事は3食決まった時間に食べた方が太りにくくなります。特に朝食は代謝を上げる働きもあるので、朝食を食べる習慣がない人はまずはコップ1杯の牛乳や豆乳、温かいスープやみそ汁から始めてみましょう。反対に、夜はエネルギーをため込む時間帯となるので夕食が遅くなるときは夕方に主食(おにぎり、サンドイッチ等)だけを早めに済ませ、夜は軽めに摂るという分食をおすすめします。

③間食(おやつ)の種類や量を見直す

大人にとっての間食は、日々の疲れを癒す役割があります。間食は1日200km以内が目安です。 食べる時間も大切で、夜はエネルギーをため込む時間帯となります。夕食後の間食はミニパックの豆乳(200ml)や柑橘系の果物がおすすめです。

豆 乳

豆乳に含まれる大豆サポ ニンは、脂質の代謝を促 進し、肥満防止効果があ るといわれています。

果物

柑橘系、キウイ、イチゴ等の甘酸っぱい果物にはクエン酸やビタミンCが豊富に含まれているため疲労を癒してくれます。

間食の摂り過ぎに注意

菓子パン 1個 約300km/~400km/ケーキ 1切れ約250km/~350km/アイス 1個 約150km/~350km/ж商品パッケージの裏面に栄養価(カロリー)が表示されています。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 29 7071