

☆肥満を防ぐ食事のポイント

- ・ 1日3回食事をとりましょう。
朝食の欠食は太ります。昼・夕食の量が増え、朝食を抜いた分のエネルギーを補おうとするようです。朝食抜きは低体温や疲労感など体調低下の原因にもなります。
- ・ バランスの取れた食事を取りましょう。
毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、それに加えて1日1回牛乳・乳製品、果物を取るとバランスの取れた食事にすることができます。
主食はご飯、パン、麺類など炭水化物です。主菜は、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質です。副菜は野菜です。
- ・ 野菜はたっぷり。毎食1皿以上野菜や海草をとりましょう。
野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収をゆるやかにし血糖値の上昇を抑えます。また代謝にビタミンは欠かせません。
- ・ 食事はゆっくりよくかんで食べましょう。
たくさんかむことで、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。
根菜類を使ったり、大きく具財をカットしたり、噛み応えのある食材を選びましょう。
- ・ 食事のリズム・時間・量が大切です。
夜遅く食べるとエネルギーとして使われません。その結果肝臓にたまったり(脂肪肝)脂肪組織にたまり肥満になります。
- ・ 甘い飲み物、菓子パン、スナック菓子に注意しましょう。
清涼飲料水は、驚くほどの糖分です。高カロリーの菓子パン、高脂質のスナック菓子は多量に取りすぎると肥満の原因になります。
飲み物は甘くないお茶やミネラルウォーターにしましょう。間食は3食で足りない栄養素を補うものと心得て、お菓子やジュースを多く取る習慣は改めましょう。

☆ 肥満を防ぐ運動のポイント

体を動かして脂肪を燃焼させ内臓脂肪を減少させることと筋肉運動で代謝をあげることが大切です。楽しんでできる運動習慣を作りましょう。休日はストレス解消もかねて運動量を増やすチャンスです。

毎日の生活の中でこまめに動いて生活活動を増やすことも大切です。
バスを自転車に変える、自転車を徒歩に変える、歩くときは大また(+10cm)で少し早く歩く、また、テレビを見ながら、歯を磨きながら、太ももをもちあげたり、スクワットなど、なにかしながらの筋肉運動も消費エネルギーを増やします。