



もう一度見直す アナタの生活習慣

食行動

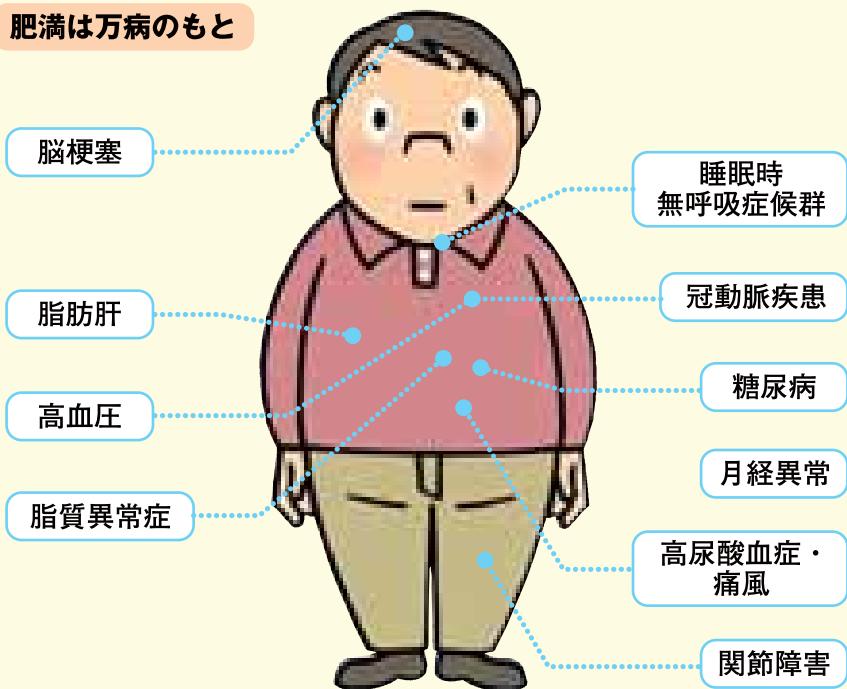


いつでもどこでも好きなものを食べることができ、食事をするのも便利になった現代。肥満を招く大きな原因にエネルギーのとりすぎがあります。ちょっと一口、なんとなく口寂しくて、といった食行動を見直すことで肥満を予防することができます。

「太る」食べ方をしていませんか？

肥満はすべての生活習慣病の温床となり、さまざまな病気を引き起こします。少しの食べ過ぎも毎日続ければ肥満の原因になります。「食欲を抑えられない」「そんなに食べているつもりはないのに太る」と悩みはさまざまですが、どんなタイプにも共通するのが食習慣の乱れ。まずは自分の習慣を見直し、太る食行動を見直しましょう。

肥満は万病のもと

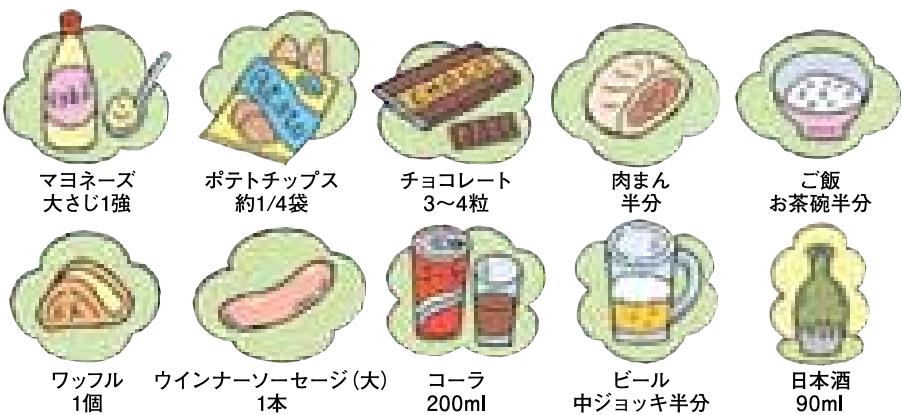


「何を」「どれだけ」食べているか知りましょう

「どうして太ってしまうのだろう?」「食事はそれほど食べていないのに」と思う人は、休日も含めてまずは1週間、口にしたもの書き出してみましょう。食事はもちろん、おやつやちょっとつまんだもの、自動販売機で買った飲料やアルコール類も書き出します。何気なく食べたものが、意外に高カロリーだったことに気づくはずです。

どのくらい? つい食べている100kcalとは?

おおよそ以下の量が100kcalに相当します。



100kcalを消費するには?

身体活動	体重 60kg	70kg	80kg
ラジオ体操	32分	27分	24分
水泳(ゆっくり)	19分	16分	14分
普通歩行／掃除	34分	29分	25分
階段昇降	14分	12分	10分



食行動 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、あなたの食生活を見直してみましょう。

- 食べるのは早いほうだ
- なんとなく甘い物を食べてしまう
- 味付けは濃いめが好きだ
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 夕食をとる時間は夜の8時以降が多い
- すぐに食べられるような食品を買いおきしてある

自宅で改善 太らない食行動

早食い

早食いは、脳の満腹中枢が刺激され「お腹いっぱい」と感じるまでに食べ過ぎてしまいます。一口ごとに箸を置き、よく噛んで食べましょう。

調味料の使いすぎ

意外と高エネルギーのが調味料。濃い味付けは食欲増進作用があり、食べ過ぎやむくみの原因になります。



ながら食い

テレビを見ながら、新聞を読みながらなどの食事は、どのくらい食べたのかがわかりにくく、満腹感も少ないので無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。

なんとなく食い

特にお腹が減っていないけれど、甘い物がほしくなって…という食べ方はクセになりやすく、しかも余分なエネルギーを摂取することになります。



寝る前の夜食や間食

エネルギーを消費する時間がない夜に食べると、エネルギーをため込みやすくなるだけでなく、胃腸への血流が増えてエネルギーを吸収しやすくなってしまいます。

まとめ食い

朝食を抜いたり昼食を抜いたりしてまとめて食べると、食べ過ぎのもと。しかも、体が飢餓状態になるためエネルギーを蓄えやすくなります。



外出先で改善 外食メニューの 選び方

外食はエネルギーが高めで栄養バランスも偏りがちになります。なるべく低エネルギーの定食やセットメニューを選ぶようにし、単品の場合は小鉢やサラダを追加してバランスを考えましょう。野菜から食べ始めると血糖値の上昇や脂肪の吸収が緩やかになります。

こんなにとてる 居酒屋メニューのエネルギー量

まずは一杯



ビール(中)
200kcal



枝豆
80kcal

冷奴
90kcal
焼き鳥(2本)
160kcal

合計 530kcal

追加



焼酎1杯
140kcal



刺身5切
(いか 65kcal、まぐろ 90kcal)

合計 1,085kcal

飲んだ後の
締めのラーメンは、
寝ている間に確実に
脂肪に変わります!



しょうゆラーメン
450kcal

●外食メニューの エネルギーの目安

ギョウザ(6個)	345kcal
野菜炒め	213kcal
鶏の唐揚げ	298kcal
納豆	107kcal
茶碗蒸し	69kcal
ざるそば	432kcal
ハンバーガー	503kcal
おでん	236kcal
野菜スープ	62kcal