

今日から実践②「食生活の見直しを」

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには食生活の見直しが欠かせません。バランスの取れた適切な量の食事を心がけるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。



過去3日間で食べた物を書き出してみよう

現代は多くの方が食べ過ぎの傾向にあるといわれています。過去3日間で食べた物を書き出して、自分の食生活をチェックしてみましょう。揚げ物や間食は多くないでしょうか。

清涼飲料水や缶コーヒー等に注意

食事の摂取エネルギーに気をつけるとともに、意外と糖分が多い清涼飲料水等にも注意。ペットボトルや缶に表記されているエネルギー量などを確認しましょう。

食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。食事バランスガイドを活用して、毎日の食生活を改善しましょう。また、肥満予防には、バランス良く食べることはもちろん、3食きちんととること、夕食は軽めにする、油を使った料理は控えめにすること、副菜を多く食べることが効果的です。高血圧の予防や改善のため、食塩を控えめにすることもお忘れなく。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
57 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、ヌードル1杯
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢物、真たぐん、ほろりん、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンテ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、ひじきの煮物
3-5 主菜(肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめのお寿司 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1切れ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、みかん1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

詳しい内容については厚生労働省のホームページをご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuj.html>

ゆっくりと食事を楽しみましょう

早食いは食べ過ぎ・ドカ食いになりがちです。一般的に一口で30回程度噛むのが良いとされていますが、ゆっくりよく噛んで食べていると、食べ過ぎない内に満腹感が得られるようになり、自然と食事量を制限できます。また、唾液の分泌量が増えるため細菌の増殖を防ぎ、虫歯や口臭予防にもなります。まずは、今現在一口で何回程噛んでいるのか数えてみてはいかがでしょう。

う。10回以下なんて方はちょっと注意が必要かもしれません。よく噛まないと飲み込めないように、わざと食材を大きめにカットしたり、固めに茹でるなどの調理への工夫も効果的です。



地域福祉センターほのか 尾崎 栄養士