



第168話 太りにくい食べ方をしよう

食べすぎはもちろん肥満や生活習慣病の原因になりますが、それを招く食習慣もまた改善すべき問題です。エネルギーオーバーを防ぐポイントをおさえ、ひとつでも多く実行しましょう。



ゆっくり食べる

脳がおなかがいっぱいになったと感じるまでには、少し時間がかかります。短時間で食べると、おなかが満たされて満足する前に食べすぎてしまうことがあるので注意しましょう。

- 一口ずつよく噛んで、味わって食べる
- 箸を細いものにする



腹八分目でやめる

太る最大の原因は、おなかがいっぱいになるまで食べること。「まだ少し食べられそうだな」というところで食べる手を止めましょう。

- 適量を盛りつけ、おかわりしない
- 大皿から取り分けるのではなく、一人分ずつ盛りつける



よくかんで食べる

少量でも満足感が得られます。よく噛むことは消化を助ける効果やリラックス効果などもあり、メリットは大。

- 食事時間をゆっくりとる
- 根菜など、かみごたえのある食材を使う



「ながら食べ」をしない

テレビを見ながら、仕事しながらの「ながら食べ」は、満足感が得られにくく気がつくと食べすぎてしまい、エネルギー過多につながります。

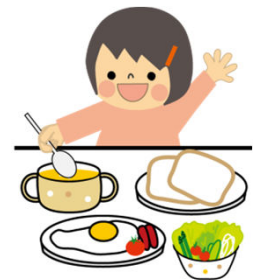
- テレビや本を見ながら食べない
- 食事時間は食事に集中する



食事時間は規則正しく

朝食を抜く、残業で夕食が深夜になるなど、食事と食事の間隔が長くなると、まとめ食いや、どか食いにつながりやすく、エネルギーオーバーになるおそれがあります。

- 食事時間を決め、習慣化させる
- 起床、就寝、食事など、生活のリズム全体をととのえる



食器は小さいサイズで

食事量を減らすときは、食器もひと回り小さなサイズに替えれば、見た目の満足感が得られます。さらに、自然に盛りつける量が少なくなります。

- 自分の適量となる分量を実際に秤で量ってみる



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[当組合迄](#)までお気軽にメールください。

■こことからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こことからだの健康相談」

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに 関してまで
何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル4F tel: 03-5951-7422

