

食生活

第4回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

「腹八分目」が分からなくなってしまう。特に早食いの人は注意が必要になる。もちろん、もう少し食べたい時に「ごちそう様」をするのは簡単ではない。だがゆっくり食べることで、腹八分目でも満足できるようになる。おかずなどの味付けが濃いと、ついたくさんのご飯が進んでしまう。防止するにはかんきつ類、わさび、ショウガ、トウガラシなどを利用し、塩分を控え目にするといふ。

食べ物を残すことには抵抗がある。夕食のおかずを保存するには中途半端な量で、捨てるのはもったいない。外食でせっかく作ってもらったものを残すのは申し訳ない。こう考え、つい食べてしまうことはないだろうか。だがこれがカロリーオーバーの主要因となる。注文時にご飯を少なめをお願いする、小盛りを頼むことをしてほしい。

早食いの、ドカ食い、ながら食いの…。特にせかさされてるわけでもないのに、習慣で早食いをしてしまうドライバーも多いのではないかと。早食いはかまわずにかき込むように食べる。満腹中枢は食べ始めから20分ほどで刺激され、それに反応して満腹のサインを出す。

だが早食いの人は、食べ過ぎていることがほとんど。つまり20分以上かけてゆっくり食べれば、控え目な量でも満腹感を得ることができると。まずは「よくかむ」こと。1口130回が目標とされるが、15回以上かむことから始めてほしい。スープ

は楽に早く食べることができるので、使用を避けることを勧めたい。「これ以上食べられない」と思うほど、腹一杯に食べないと満足できない人は確実に食べ過ぎてている。健康には控え目が良いと知っているにもかかわらず、毎回こんな食べ方をしていると

太る食パターン

「腹八分目」が分からなくなってしまう。特に早食いの人は注意が必要になる。もちろん、もう少し食べたい時に「ごちそう様」をするのは簡単ではない。だがゆっくり食べることで、腹八分目でも満足できるようになる。おかずなどの味付けが濃いと、ついたくさんのご飯が進んでしまう。防止するにはかんきつ類、わさび、ショウガ、トウガラシなどを利用し、塩分を控え目にするといふ。

食べ物を残すことには抵抗がある。夕食のおかずを保存するには中途半端な量で、捨てるのはもったいない。外食でせっかく作ってもらったものを残すのは申し訳ない。こう考え、つい食べてしまうことはないだろうか。だがこれがカロリーオーバーの主要因となる。注文時にご飯を少なめをお願いする、小盛りを頼むことをしてほしい。

できればお菓子などは我慢してほしい。食事と食事の間隔が長く空腹を避けるため、間食もやむを得ない。ただし間食は空腹状態を把握し、小腹が空いているのなら、お菓子よりドライフルーツやナッツを2〜3個、もしくはバナナを1本食べると良い。かなり空腹なら、おにぎりを1個食べてもたせると。パンはカロリーが高く、腹持ちも良くないので勧められない。

仕事柄、ドライバーは帰宅が深夜になり、食事かなり遅い時間になる人も少なくない。だが夜間は代謝も下がり、食べたものが脂肪として蓄積される。連日遅い時間帯の食事が続くと、確実に内臓脂肪が増えていく。帰宅後に炭水化物を取らずに軽めのおかずのみにしたい。

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は
803
(5604)9547
<https://health-ma.jp/>