



太りにくい食べ方

3食食べる

欠食すると体脂肪をため込みやすい体になります。
また、欠食後は空腹感が強くなり、「ドカ食い」「早食い」をしがちに…

よく噛む

同じ内容・量でも、ゆっくりよく噛んで時間をかけて食べると、消化吸収を助け、食べ過ぎや食後の高血糖を防ぎ、肥満予防、糖尿病予防に効果的です。

・一口の量を少なくし、噛む回数を増やす

まずはいつもの噛む回数+5回多く噛むことからスタート。



・ながら食いをやめる

ながら食いは、噛む回数が減るとともに、「食べた」という実感が得られにくく、満足感や満腹感を感じにくくなるといわれています。食事の時間は食事に集中し、五感を使ってしっかり味わいましょう。

・噛み応えのある食材を増やす

白米は玄米にする、生野菜など食材を大きく切る、根菜類を増やすなど。

・野菜のおかずを先に食べる『ベジファースト』を取り入れる

食後血糖値の上昇が緩やかになることや、その後の主食の食べ過ぎ防止につながります。ゆっくりよく噛み時間をかけて食べることによってベジファーストのメリットが期待できます。



夕食が遅くなる時の対策

夜遅い食事や夜食は、その後のエネルギー消費が少なく、体脂肪が増えやすくなります。食後すぐ眠ると、血糖が下がりにくいことも問題です。

・夕食を2回に分ける(分食)

夕方おにぎりやサンドイッチなどの主食を軽くとり、帰宅後主食以外のおかずを摂る。

分食の例



・おかずはさっぱり系にする

油を多く使った料理を控える。→蒸し料理や焼き物中心にし、揚げ物を控える。

主菜は低脂肪高たんぱくの食材をメインにする。→魚や豆腐、鶏の胸肉(皮を除く)、ささみなど野菜、キノコ、海藻類を摂る。

・量を控えめにする

遅い時間の夕食は腹八分目に抑え、残った分は次の日の朝食に回す。

その他の健康情報は
こちらから▼

