

食欲の秋ですね。ついつい食べ過ぎてカロリーオーバーになってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
そこで食べ方を少し工夫するだけで太りにくくなる方法をご紹介します。

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ぐことで、肥満予防、糖尿病予防に効果的です。

- ・ひと口20回噛む、ひと口ごとに箸を置く
- ・テレビを消すなど、～ながら食いをやめる
ながら食いは、噛む回数を減らすとされています。
- ・噛み応えのある食材を増やす
白米は玄米にする、食材を大きく切るなど。
- ・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
ゆっくりよく噛み時間をかけて食べることによって食後の血糖値上昇が緩やかになったり、その後の主食の食べ過ぎ防止のメリットが期待できます。



夜遅い時の 食事対策

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ってしまいます。食後にすぐ眠ると、血糖が下がりにくいことも問題です。

- ・分食を取り入れる
夕方おにぎりやサンドイッチなどの主食を軽くとり、帰宅後遅くなってから主食以外のおかずを摂る。
- ・おかずはさっぱり系にする
野菜料理を中心に。肉魚料理では蒸し料理や焼き物中心にし、揚げ物や炒め物を控える
- ・ご飯やおかずの量を控えめにする
遅い時間の夕食は腹八分目に抑え、次の日の朝食に回す。



間食との付き合い方

★仕事の休み時間や、休みの日はついお菓子などに手がのびがちですね★

☆スナック菓子や甘いお菓子、甘い飲料などの間食となるものは、
たいてい高エネルギー、高脂質です。
あらかじめ量と時間を決めて過度の飲食にならないようにしていきましょう☆

* 間食との付き合い方のコツ *

◆ スナック類は小袋を選ぶ

一度封を開けてしまうと最後まで食べきってしまいがちです
最初から小袋になっているものを選ぶのがコツです★

◆ 間食の習慣を見直す

- ・ 食べたくなった時は深呼吸をして本当に食べたいか考えてみる
- ・ 一旦別の行動に移す

例：歯磨きをする、軽いストレッチ、掃除や洗濯をするなど

◆ 寝る前の間食は日中に移行

日中は、1日の中で代謝が上がる時間です。

間食は日中のみにすると決め、夕食後の間食は控えましょう！

◆ 買いだめをしない

手元にストックがあると間食が習慣になりがちに
その日に食べる分だけ買うようにしましょう☆

間食は1日160kcal以内をめやすにされると、
体重管理がしやすくなります



歩くときのポイント

効果的な『歩く』。ぜひ日々の健康管理にお役立てください。

姿勢

正しい姿勢を意識すると、体幹を中心とする

筋肉が鍛えられ代謝の良い体に。

歩きやすい靴・リュックなど『**歩く準備**』も大切です。

1本の線の上を歩くようなイメージで、

遠くを見て視線を落とさないように。

ウォーキング(早歩き)
(50Kcal/10分)



視線は遠く前方へ

あごを引いて胸を張る

おなかは引っ込める

背筋を伸ばして

腕は大きく振る

歩幅は広く

タイミング

減量目的の上では食後が効果的とされますが、実施可能な時間であればいつでも。

朝から**昼**にかけては**交感神経**の働きが活発になり、

その時に体を積極的に動かすと、特に**痩せやすい**とされています。

昼食後・休日のお散歩など、ご自身のタイミングに合わせてお試しください。

強度

『運動』として効果的なのは、息は少しはずみ会話できるくらいが目安。

足を痛めないよう**十分にストレッチ**をし、無理のないペースで。

また、今より5~10cm**歩幅を広げる**ことも**代謝アップ**につながります。

***治療中の方は、主治医の指示に従ってください。**
体調が悪い時は無理をせず中止してください。