

かわら版

第182号



Quality of Life

日本予防医学協会

2015.1発行

忘年会や新年会、年末年始に食べ過ぎや飲み過ぎが重なった。生活を送る方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は

『食べ過ぎ・飲み過ぎ対策』

に関するお話です。

★ 食べ過ぎ対策六か条 ★

① 食事量を少なめにし、あつさりとしたメニューを選ぶ
塩味が食欲を増すため、味が濃い物も注意が必要です。

【飲み会中】

② 野菜サラダなどの野菜メニューを選び、先に食べる
野菜は食物繊維が多いため、先に食べる事で消化や吸収の速度が緩やかになります。嘔む回数も増え、ある程度満腹感も得やすくなる事から、食べ過ぎ予防につながります。

③ 脂質は極力控え、炭水化物を少なめに、たんぱく質は適量に摂取する
たんぱく質を多く含む食品は豆類・豆製品、肉、魚です。揚げ物や炒め物よりも、蒸し物や煮物などがより低カロリー。塩味が食欲を増すため、洋食よりも出汁などを使った和食がオススメです。

④ ビタミン・ミネラルが豊富に含まれた食品を意識して摂取する
ビタミン・ミネラルを多く含む食品は野菜・果物です。ビタミンは栄養素の代謝を助け、ミネラルは体内で

様々な役割を持っています。

⑤ 間食や夜食を控える

三食の食事以外でのカロリー摂取は控えましょう。

⑥ 運動をするか、日常生活の中で積極的に身体を動かす

日常生活の中で積極的に身体を動かす方法としては、例えば、こまめに動く／できるだけ歩く／階段を積極的に利用する／立っているときに踵の上げ下げをする／ストレッチや軽い筋トレを行う、などがあります。身体を積極的に動かし、消費カロリーを上げましょう。

★ 飲み過ぎ対策五か条 ★

お酒にもカロリーがあります。食事と同様、消費されなかったお酒のカロリーは中性脂肪となり、内臓脂肪などとして蓄えられるため、飲み過ぎにも注意しましょう。

【飲み会の前日・翌日】

① 休肝日を設ける
ノンアルコールビールやノンアルコール焼酎、無糖の炭酸水などを上手に利用する事で、休肝日を設けやすくなります。また、休肝日の日はあらかじめ他の楽しい事を予定しておく事もオススメです。

② お酒のカロリーに注意
その他、日々飲酒量をカレンダーなどに記録しておく、摂取する飲酒量を意識しやすくなります。

③ お酒と同程度の水分摂取を心掛ける
どうしても休肝日を設ける事が難しい際には、糖質オフやカロリーオフの物を選ぶようにしましょう。

④ お酒を割る・更に薄める
二日酔い予防や脱水予防、飲酒量調整のために、お酒と同程度の水分を摂取する様心掛けましょう。二日酔いになった場合には、脱水症状改善のために、水分摂取を積極的に行いましょう。

⑤ おつまみの摂り過ぎにも注意
普段お酒をストレートまたはロックで飲んでいる場合には、お湯や水などで割って飲むようにしましょう。既に割って飲んでいる場合には、現在よりも割る量を多くし、アルコール摂取量の調整を図りましょう。

アルコールによって食欲が増進するため、食事が増えやすくなります。おつまみは、肝臓を修復したり、胃壁を保護するために必要な、たんぱく質を含む食品がオススメです。(例) 魚、枝豆、豆腐、乳製品など)

★ 普段からできる簡単な体重管理のコツ ★

① 体重を定期的に測定し、記録する

自分の体重を把握しておく事で、太りやすい食事や生活が理解しやすくなります。また体重を測定したり記録する事で、日々の生活を意識しやすくなります。なお、併せて食事や毎日の活動状況を記録すると、より体重増減の理由を把握しやすくなり、オススメです。

② 早食いを控える

満腹中枢は嘔む事で刺激されます。嘔む回数が少ないと、満腹中枢が刺激されるまで時間がかり、ゆっくりよく噛んで食べる人よりも、食事が量が増える可能性があります。慣れるまでは大変に思う事もあるかもしれませんが、嘔む回数をカウントしたり、飲み込む前に「あと一回噛む」事を意識する、食事中少しの間箸を置くなどで、普段からよく噛んでゆっくりと食べる事を習慣化したいですね。

③ カロリー表示を確認する

多くの製品やメニューにはカロリーが記載されています。お弁当やお菓子などを購入する際や、メニューを選ぶ際には食べた物の中でもよりカロリーの低い物を選びましょう。

★ 最後に… ★

肥満は万病の元です。食べ過ぎや飲み過ぎによる脂肪の蓄積は最小限に抑えたいですね。是非実践し、飲み会などを楽しみましょう!「A」



お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記URLまでお申込みください。

<https://www.jpmp1960.org/mag>