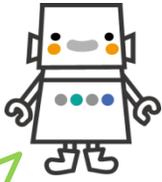


Vol.10 太りにくい食習慣とは？

文責：医師 中田



いくつか当てはま
りますか？

日頃の食生活を確認してみましょう

- 早食い
- 生活が不規則で夜が遅い
- ご飯が好きで、お漬物があれば何杯でも食べられる
- 食後のデザートが楽しみ、アイスやケーキを毎日食べる
- 野菜が嫌い。好き嫌いが多い
- お酒を飲む機会が多い
- 外食が多い
- おなか一杯食べないと物足りない

太りにくい食習慣とは簡単に言えば上記の反対です
(チェック項目に当てはまる方は、下記を参照しましょう)



ポイント①

野菜・肉・魚をご飯など（炭水化物）より先に食べて、食物が腸管に吸収される時間をゆっくりすること！



ご飯、おかずを均等に1口ずつ食べると炭水化物が多くなりがちになるので注意！

ポイント②

できるだけ規則的な食生活をする！睡眠不足、空腹時間が長いと過食になりがち、特に夜遅くに炭水化物をとると、より脂肪が蓄積されやすくなるので注意！



ポイント③

間食は、炭水化物をとりすぎない。
とるなら午後2時前後のおやつとしてとりましょう！



ポイント④

外食は少ないように見えて実は高カロリーなものが多く、お酒を飲むと食事も弾みやすいので注意！



生活習慣は急には変えられません、変えるのは難しいものです。一気に全部変えてしまうと反動も強いので、生活習慣病の予防は毎日コツコツと取り組んでいくことです。少しずつ変えていきましょう。



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。