

文責：管理栄養士 江夏



太らないように、食べ過ぎないことを心がけていても、食べ始めたら、空腹感が収まらず食べ過ぎてしまいます。空腹感を満たすにはどうすれば良いのでしょうか？

**空腹感をまぎらわす方法**と**一日を通して空腹感に対処する方法**を参考に自分に合った方法を見つけましょう。



## 空腹感をまぎらわす方法

### 1. 自分の状態・気持ちを確かめる

お腹が空いた、何か食べたい、と感じたらまず、1～2分かけて自分の状態を確認しましょう。



本当に「お腹がすいているかどうか？」考える時間を少し持ってみましょう。



### 2. 水やお茶を飲む

実際は喉が渴いているだけかもしれません。その時は、飲み物だけにしてみましょう。



### 3. ガムを噛む

ガムを噛むと空腹感を緩和できることが分かっています。噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され、食欲を抑える効果があります。



### 4. 歯を磨く

歯を磨いた直後は、食べ物を口にする気になりにくいという状況をつくりましょう。



### 5. 気分転換、楽しみを見つける

もしかしたら、他の理由で食べ物を食べたいと思うことがあるかもしれません。食べる以外の気分転換や楽しみを見つけましょう。



文責：管理栄養士 江夏

## 一日を通して空腹感に対処する（生活リズムを整える）

## 食事

## 1. 1日3食食べる、特に朝食は抜かない、バランスをとる

朝食など食事を抜くと、余計に空腹感が増し、かえって食べ過ぎる結果となり、1日当たりのカロリー摂取量が増えてしまいます。また、脂質、たんぱく質、炭水化物を含む朝食を取ると、空腹感を抑えられるという研究もあります。



## 2. 適量のたんぱく質を摂取する

たんぱく質は、他の脂質や炭水化物に比べて腹持ちが良く、「食事誘発性熱産生」（食事をするすると熱を発生し、代謝がアップする）が脂質や糖質より高いため、毎食食べることが勧められます。



## 3. 食物繊維の多い食品を選ぶ

食事の満足度が上がり、空腹感を満たしてくれます。また、よく噛むことで食欲を抑えてくれます。



## 活動量

## 4. 生活活動や運動を増やすことで、食べる量に余裕をつくる！！

動くことでエネルギー消費量が増えます

計算方法は、『 $1.05 \times \text{運動強度 (METS)} \times \text{時間} \times \text{体重}$ 』です。

運動強度が高いほど同じ時間でもエネルギー消費量が増えます。

## 【運動強度 (METS)】

横になってテレビを見る1.0 静かに座る1.3 立つ1.8 ゆっくり歩く2.8 早歩き4.3  
軽めのランニング6.0 (6.4km/時) 早めのランニング11.5 (12.1km/時)

(例) 体重60kgの人が1時間デスクワークをすると

座った場合

$$1.05 \times 1.3 \times 1 \text{時間} \times 60 \text{kg} = 81.9 \text{kcal}$$



立った場合

$$1.05 \times 1.8 \times 1 \text{時間} \times 60 \text{kg} = 113.4 \text{kcal}$$

31.5kcalの差



約30～40kcalの目安

小さめのクッキー 2枚 30kcal      アーモンドチョコ 1個 24kcal



二度揚げ餅 1個 42kcal

キウイ 1/2個 28kcal



参考資料) WIKI HOW気になったら検索！HP

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