

肥満改善に向けての対策は？

対策

食事方法の改善

①1口30回1食20分以上

よく噛まない・早食いは満腹中枢が働くまでの時間がかかり、食べ過ぎを招きます。



②一日三回、なるべく同じ時間に食べる

不規則な食事はいつ食べ物が入ってくるかわからないため、身体は飢えに備え、エネルギーを脂肪としてため込みます。一日の摂取エネルギーが同じでも、食事回数が少ないほど体脂肪が蓄積します。



③夜10時以降は食べない

夜は活動量が減ってエネルギー消費も少なくなり、消費できなかったエネルギーを脂肪に変えて溜め込むようになります。これが夜中の食事で太る原因です。

食事内容の改善

④エネルギー表示をみて選ぶ

現在の食事の総エネルギーはいくら？
表示をみて
エネルギーを
意識することが
必要です。

栄養表示成分（1枚当たり）

エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

⑤食事のベースを和食に変える

和食の基本は「ごはん・おかず・お味噌汁」和食は低脂質、栄養バランスGOODな食事です。まずは脂質の高そうなファーストフードっぽい食事から離れてみましょう



⑥余分な糖分・脂質をカット

「おやつ＝余分なもの」おやつは特別な時やご褒美に食べるほうが、嬉しさ&おいしさも倍増。ジュースやおやつも油断大敵。



⑦運動の改善

新しく運動を始めるのがおっくうだという人は日常生活の活動量を増やすことが必要です。
だらだら→さっさと歩く 歩数を増やす 昇り降りは階段で！