

## 「今すぐできる食べ過ぎ対策」

### ● “食べる” “量” がオーバーしていませんか？

普段の食事でご飯をおかわりしたり、おやつにお菓子をつまんだり、コーヒーや紅茶に砂糖・ミルクを入れたり無意識にしていることがエネルギーのとりすぎにつながっています。肥満を防ぐには食べ方を見直すことが重要なのです。

### ● ゆっくり食べることを意識しましょう

早食いの人はゆっくり食べる人と比べて太りやすいというデータがあります。満腹中枢が「満腹だ」と感じるまで、食べ始めてから15～20分ほどかかります。食べるスピードが早いと満腹中枢が食欲にブレーキを掛ける前にたくさん食べてしまい、結果的に太ってしまうのです。

早食いを改善する簡単な方法はよく噛んで食べることです(ひと口につき30回噛むことが目安です)。特に野菜を先に食べるようにすると噛む回数が増えるうえに、食物繊維がお腹にたまり食べ過ぎ防止につながります。

### ● “おいしい誘惑” への対策を考える

①満腹の時に買い物に行きましょう:空腹のときに買い物に行くとなかなか余計な食べ物を買ってしまいがちです。

②お菓子や果物の買い置きをしないようにしましょう:家にお菓子や甘いデザートがあるとこれまたつい手が出てしまいがちです。たくさん買い置きすることはやめて、お菓子などは目につくところに置くのはやめましょう。

③自分にとっての“危険地帯”を避けましょう:例えばいつも通る道にお気に入りの飲食店があつてつい寄ってしまう、などという“危険地帯”がある人は空腹時に通るのは避けて、運動だと思って回り道してみよう。

④残り物はすぐに片付ける:料理の残り物は“もったいない”という気持ちか最後まで食べてしまいがちです。食事が終わったらすぐに片付けて翌日の朝食やお弁当のおかずにするなど工夫しましょう。

### ● 高齢の方は低栄養に気をつけましょう

肥満予防は非常に大切ですが、高齢の方の場合は少し違います。肥満を気にするあまり栄養が偏り、低栄養になってしまつては元も子もありません。低栄養になると筋肉量が減り、転倒や寝たきりの危険性が高まったり、肺炎などの呼吸器の病気にかかりやすくなります。バランスの良い食事を心がけましょう。

それではまた次回のあいはんど健康通信でお会いしましょう！