

食事のとり方のポイント

④ 腹八分目に



体が消費するエネルギーの量は、一般的に10代をピークに、年齢を重ねるごとに少なくなっています。若い頃の食生活を続けていって、年を追うごとに体重が増えてきたという人が結構いるんです。余ったエネルギーが脂肪になっちゃったんですね。

お金が余って貯まるのは嬉しいですが、エネルギーが余って脂肪がたまるのはイヤですね。



食事のとり方のポイント

④ 腹八分目に

毎回1口分(約50g)ご飯の量を減らす



1ヶ月に約1kg体重が減る!

ちなみに、1日3回の食事で、毎回お茶碗1杯のご飯を食べている人が、毎回1口分だけご飯の量を減らすと、1ヶ月で1kgくらい体重が減らせるんですって。ちょっと意外ですね。



ご飯1口分を50g(80キロカロリー)としています。

ちなみにパン食の場合、5枚切り食パンを6枚切りに、または6枚切りを8枚切りに変えてみましょう。

食事のとり方のポイント

⑤ 就寝前の食事はしない

夕食でとるエネルギー

睡眠時

寝ている
間に少し
だけ消費

残りは
脂肪となって
体にたまる

脂肪をためる
ホルモンが
活発

寝る直前の食事は
できるだけ避けるように！

夕食でとるエネルギーは寝ている間に少しだけ使われて、残りは脂肪となって体にたまっていきます。特に眠っている間は、脂肪をためるホルモンが活発になることが最近分かりました。

ですから、寝る直前の食事はできるだけ避けましょうね。

以上の5つのポイントを心がけて、日頃の食事を少しだけ見直してみましょう。その他の食事の仕方について、詳しくは栄養士に相談してみましょう。





メタボ克服講座

ナカタ先生の

第5回「生活習慣の改善ポイント① 食事」

シナリオ制作：爲川雄二(東北大学大学院教育情報学研究所)

シナリオ監修：上田由喜子(奈良女子大学生生活環境学部)

イラスト・レイアウト：森田康夫(合資会社ディーアイケイ)

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

「メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック」

(労働調査会 平成20年発行)

坂根直樹・小路浩子共著

「腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月」

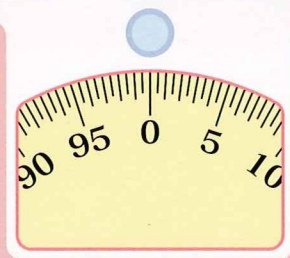
(中央労働災害防止協会 平成20年発行)

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」(研究代表：上田由喜子)の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

ナカタ先生の

メタボ克服講座



第6回
生活習慣の改善ポイント②
お酒

メタボを防ぐ お酒との つきあい方

今日は、お酒の話です。

お酒を飲まれないという方は、ご参考程度に聞いて、もし良かったら周りの人にも教えてあげてください。

お酒の席って楽しいですよ。美味しいお酒と美味しい料理。

う～ん、お箸も止まりません。

でもちょっと待ってください。





アルコールの食欲増進作用



ついつい食べ過ぎ

アルコールには、食欲を増進させる作用があるんです。
ですから、ついつい食べ過ぎてしまうんです。





アルコールの食欲増進作用



ついつい食べ過ぎ



その直後に就寝

前回お話しした通り、夜寝る前の食事は脂肪として体の中にたまりやすいんです。

たらふく飲んで、たらふく食べて、そのままグ〜つと寝て……

脂肪蓄積、まっしぐら！怖いですねえ。

アルコール自体も沢山飲むと、脂質異常や脂肪肝の原因になるんです。脂質異常もメタボの原因の一つなんです。



お酒を飲む人と 飲まない人

皮下脂肪

大きな
違いがない

内臓脂肪
(メタボの原因)

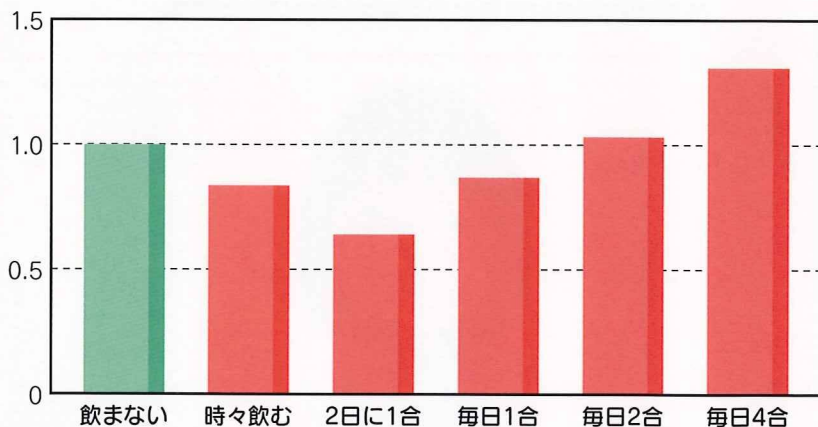
お酒を飲む
人の方が多い

実際に、お酒を飲む習慣のある人とない人とを比較すると、皮下脂肪の量には大きな違いはありませんが、お酒を毎日飲む人は、メタボの原因でもある内臓脂肪が多くなるという傾向があるそうです。



飲酒量と死亡率の関係

(全く飲まない人を1とした場合の死亡率)



(厚生労働省研究班「多目的コホート研究」(JPHC研究)から)

でも、昔から「酒は百薬の長」とも言われていますよね。

お酒って身体にいいの？悪いの？

答えは、適量を守れば身体にいい、逆に適量を守らないと身体に悪い、という事です。実際に、お酒を全く飲まない人に比べても、適量のお酒を飲んでいる人の死亡率の方が低いというデータがあります。お酒がストレスの発散に効果があるほか、善玉コレステロールの増加にも効果があることが分かっています。

でも、飲み過ぎはかえって健康に良くありません。



お酒の適量って? ~1日の適量

【ビール】



中びん1本

【日本酒】



1合

【ウイスキー】



ダブル1杯

【ワイン】



グラス2杯

【焼酎】

アルコール25%
の場合



0.5合

純アルコール換算で20g
(茶碗1膳のご飯とほぼ同じ)



じゃあ、どれくらいが適量かといえますと……
ビールなら中瓶を1日1本、日本酒なら1日1合
が適量と言われています。ちょっと物足りないと思
われるかもしれませんね。

でも、これでちょうどお茶碗1杯ちよつとのカロ
リーなんです。

