

真剣に考えよう!!!

あなたのメタボリック シンドローム対策!

食事編

この言葉、テレビや新聞などのメディアで何度もよく聞くようになりました。10月号に掲載した「メタボリックシンドロームチェック」、皆さんは大丈夫でしたか？

まだ見てない方は、ぜひご確認ください。意外と当てはまる方も多いのでは!?

前回、その恐ろしさをお話ししましたが、今回はその予防と対策についてです。

◆内臓脂肪を減らそう!

内臓に脂肪がたくさんある人は、爆弾をおなかに抱えているようなもの! いつ、心筋梗塞・脳卒中などになってもおかしくない状態にあると言えます。

メタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪をなくすことがもつとも有効です!!

◆「肥満を防ぐ食習慣」

できていないことがあれば、1個でもチャレンジしましょう。必ず体重に変化が表れます。

内臓脂肪型肥満



内臓脂肪

臓器の周りに脂肪がべったり!

皮下脂肪型肥満



皮下脂肪

臓器の外側に脂肪

1 腹八分目で1日3食を規則正しく

食事を抜くことからだがエネルギーを蓄えようとするため、太りやすいからだになります。特に朝食は抜かず、決まった時間に食べましょう。

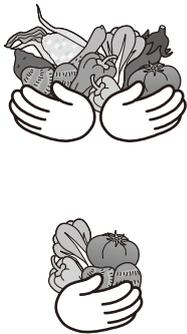
2 甘いものはひかえる

甘いものやスナック菓子はもちろん、果物の食べすぎや清涼飲料水の飲みすぎにも注意!!

3 食物繊維を多くとる

野菜やきのこ、海藻類など食物繊維をたっぷり。満腹感を得やすく、体脂肪になりやすい糖質や脂質の吸収をおさえる働きもします。

※1食分の野菜(約120g)の目安。生のものなら両手いっぱい分、加熱したものなら片手いっぱい分



4 よくかんで早食いはしない

脳の満腹中枢が刺激されるには、食べはじめてから少し時間がかかるので、ゆっくり食べたほうが、少ない量でも満腹感が得られます。

5 「やけ食い」「ながら食い」をしない

テレビや新聞を見ながらの食事はやめましょう。無意識のうちに必要以上の量を食べてしまう傾向にあります。

6 外食は考えて注文する

洋食よりもエネルギーが低めの和食がおすすです。また、単品よりも定食メニューのほうが栄養が偏らないでしょう。量が多い場合は、残す勇気を持ちましょう。

7 寝る3時間前には食べない

食べたあとすぐに寝るだけでは、摂取エネルギーが100%脂肪となって蓄積されます。早めに歯を磨くなど対策を!

