



# 安中市健康増進計画

# 「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

もう一度見直す  
アナタの生活習慣  
**食行動改善**

肥満を招く大きな原因の一つにエネルギーの摂り過ぎがあります。ちょっと一口、何となく口寂しくて、お腹いっぱい食べないと満足できない、といった食行動を変えることで、肥満を予防することができます。もう一度、ご自身の食生活を見直してみませんか。

## 肥満が招く体の変化



## 「太る食べ方」「太らない食べ方」を知っていますか？

「ダイエット」＝「食べないこと」では決してありません。ダイエットのカギを握るポイントは、食のバランスはもちろん大事ですが、その食べ方も重要です。正しい食べ方をするかどうかは肥満への分かれ道になります。

## × 太る食行動 早めの改善を

|                                                                    |                                                                          |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>早食い</b><br>早食いは、脳の満腹中枢が刺激され、「おなかがいっぱい」と感じる前に食べ過ぎてしまいます。         | <b>つい食べてしまう</b><br>お腹は空いてなくても、茶の間に置いてあるお菓子や果物を何となく食べ、余分なエネルギー摂取をしてしまいます。 | <b>寝る前の食事や間食</b><br>夜遅く食べると、エネルギーが消費する時間がなく、胃腸への血流も増え、エネルギーを吸収しやすくなります。 |
| <b>調味料の使いすぎ</b><br>濃い味付けは食欲増進作用があり、食べ過ぎやむくみの原因になります。減塩、薄味を心がけましょう。 | <b>ながら食</b><br>テレビを見ながらなどの食事は、食べた量がわかりにくく、満腹感も少なくなります。                   | <b>まとめ食</b><br>朝食を抜いたり、昼夜まとめた食事になると、体が飢餓状態になり、エネルギーの吸収も良くなります。          |

## × つい飲んじゃう100kcal ついつい食べちゃう100kcal



## × 外食メニュー 高エネルギーに気をつけて こんなに摂ってる外食メニューのエネルギー量

まずは1杯

|                   |   |                   |   |                                     |               |
|-------------------|---|-------------------|---|-------------------------------------|---------------|
| ビール(中)<br>200kcal | + | 餃子(5個)<br>290kcal | + | 焼き鳥(2本)<br>150kcal<br>冷や奴<br>90kcal | 合計<br>730kcal |
|-------------------|---|-------------------|---|-------------------------------------|---------------|

追加でもう1杯

|                   |   |                    |   |                 |               |
|-------------------|---|--------------------|---|-----------------|---------------|
| ビール(中)<br>200kcal | + | いか刺身(5切)<br>70kcal | + | から揚げ<br>250kcal | 合計<br>520kcal |
|-------------------|---|--------------------|---|-----------------|---------------|

締めのおかずは、必ず脂肪に変わります

醤油ラーメン  
450kcal

ピザ(1枚)  
600kcal

**総合計 1250kcal**

## ◎あなたにもできる 体にやさしい食行動改善 ～「やめる」のではなく、「減らす」「変える」(例)～

### 食事内容

- ◆油を控える
- ◆飲み物の糖分を減らす
- ◆間食を減らす(量、回数)
- ◆主食/ご飯の量を減らす。うどんの時はご飯は食べない
- ◆野菜を多く摂る(目標は1日5皿、350g以上)
- ◆肉を控える/魚、豆腐、大豆製品に変える
- ◆塩分を控える(漬け物の量やみそ汁の回数を減らす)
- ◆インスタント食品を食べる回数を減らす

### 行動(工夫)

- ◆食品表示を見て選ぶ
- ◆朝食を食べる
- ◆弁当を持って行く
- ◆栄養面、カロリーなどを考えて食べる
- ◆外食・弁当内容・量を変える
- ◆食べ過ぎたら次の食事でコントロールする
- ◆野菜から食べて満腹感を出す
- ◆週2~3回は体重計に乗り、変化に気づく

問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係 (☎内線1174) 次号は9月1日号に「こころ・休養」の掲載を予定しています