

気づいていますか？食生活の『くせ』

日々の生活のなかで、食事が楽しみのひとつであるという方も多いのではないのでしょうか。楽しみであるからこそ、「食べ過ぎた!」「あとひと口甘いもの…」「休肝日だけど…飲むか!」など、つい繰り返している『くせ』はありませんか。これらの『くせ』のなかには、内臓脂肪をためこむ原因となるものが含まれています。

今回は、メタボリックシンドロームの予防、解消のため、内臓脂肪をためこむ原因となる食生活の『くせ』と、その改善例をいくつかご紹介します。

まずは自分の食生活の『くせ』に気づきましょう。あてはまるものはいくつありますか？

No. 1 食べ過ぎてしまう	No. 2 早食いである	No. 3 朝ごはんは 食べない	No. 4 つつい間食や 夜食をしている
No. 5 脂っこい 料理が好き	No. 6 味つけの濃い ものが好き	No. 7 飲み過ぎる 休肝日が無い	No. 8 毎日ほぼ同じ メニューである

これらの項目はすべて、内臓脂肪をためこむ食生活の『くせ』です。次の例から自分が食生活に取り入れられるものを選んで、実行していただけたらと思います。

食生活の『くせ』	改善例
No. 1	大皿盛りにしている方は銘々皿に盛り付ける、 食事バランスガイド で自分に合った食事量を確認する
No. 2	よくかんで食べる、友人や家族と会話を楽しみながら食べる
No. 3	前夜に朝食を用意しておく、夕食は就寝2～3時間前までにすませる
No. 4	手の届きやすい場所に食べ物を置かない、夜更かしをしない、食べたら歯をみがく
No. 5	揚げ物や炒め物の頻度を減らす、蒸し物や煮物を選ぶ、野菜や海草類も一緒に食べる、外食を減らす
No. 6	麺類のスープは飲まない、しょうゆやソースは「かける」のではなく「つける」
No. 7	週2回は休肝日をつくる、1週間のアルコール量として日本酒なら7合以内・ビールなら500ml缶7本以内にする
No. 8	食事の偏り状況を 食事バランスガイド でチェックする

リンク先：**食事バランスガイド～あなたの食事は大丈夫？～**

<http://www.j-balanceguide.com/>

問合せ先：tmthbsk@pref.miyagi.jp