

食事の仕方を見直してみませんか

秋から冬にかけては、食べ物の美味しい季節なので、ついつい食べ過ぎてしまいますね。食べ過ぎを防ぐために、いつもの食事や間食を見直してみませんか！

1. 炭水化物は最後に食べましょう

人は、お腹がすいていると無意識に、ご飯やパン、麺類などの炭水化物から先に食べてしまう傾向があるようです。

同じ栄養量の食事でも、炭水化物を最後に食べることで、血糖値の上昇が抑えられます。また、汁物や野菜サラダ、肉や魚などを先に食べると、炭水化物の食べ過ぎが防げます。

2. よく噛んでゆっくり食べましょう

食べる順番を守っても、早食いとダイエットは成功しません。

よく噛んでゆっくり食べると、唾液に含まれる消化酵素のアミラーゼが、炭水化物に含まれるデンプンの分解を助け、血糖値の急上昇を防いでくれます。1回の食事時間は30分ぐらいかけて食べるのが理想です。

また、小さく噛み砕くことで、食べ物が気管などに入ってしまう誤嚥（ごえん）を防ぐことができます。

3. 1日3度の食事のバランスについて

栄養バランスがとれた食事を腹8分目から腹7分目にして、朝、昼、夜の食事量は3：4：3にします。

からあげやトンカツなどの揚げものや甘いケーキなどは、お昼に食べるようにすると、夕食までにエネルギーが消費できます。

昼食に揚げものや甘いものを食べ過ぎた日は、夕食で加減することができますが、夕食にがつり食べてしまうと、寝ている間に脂肪が蓄積されてしまいます。

4. 健康的に痩せたいなら欠食は避けましょう

痩せるために朝食を抜く人もいますが、1食抜くと空腹時間が長くなり、昼食後に血糖値が一気に上がってしまいます。食事を抜くと痩せると思いがちですが、体重は減っても体脂肪は増えてしまいます。

5. 極端に炭水化物を減らすと脳がエネルギー不足に

炭水化物は、脳の働きをよくするためには欠かせません。朝食がパンなら8枚切り1枚、昼食がうどんなら半玉、夕食がご飯なら80g（子ども茶わんに軽く1杯）は摂るようにしましょう。

最低限の炭水化物（糖質）を摂らないと、思考力が衰えたり集中力が続かないなどの問題が出てくることもあります。

日々の食事を少し工夫するだけで、健康的に痩せることができます。

食べる順番は、まず初めに水分を多く含むスープや食物繊維を含む野菜類、次がメインの魚や肉、大豆製品などのたんぱく質です。ご飯やパン、麺類は最後に食べるようにします。

また、3食をドカ食いしてしまう人は、毎食の炭水化物をいつもの半分にして、間食に低GI値のナッツ類や全粒粉のお菓子を食べると、空腹感なく痩せることができます。