

# 栄養だより

No.27


4月から特定健診・保健指導が始まりました。これからは、健診結果をしっかりと見てご自身の生活習慣を振り返り、目標設定をし実行して頂く、早期予防の時代が変わってきております。生活習慣を振り返ると言うことは、食事と運動のバランスを見直して頂くことです、食についてももう一度考えてみましょう。

## 下記のような傾向が強い人は要注意

食べるのは早いほうで食べ物はあまり噛まずに食べてしまう。  
お腹いっぱいでも、いつもデザートを食べしてしまう。  
朝食・昼食は簡単に済ませ、夕食をたっぷり食べる習慣がある。  
生活が不規則で食事時間も乱れており食事を抜くことも多い。  
濃い味でこってりした揚げ物や炒め物などが好きでよく食べる。



## なぜ1日に3食べるのか？

朝 食	昼 食	夕 食
・体と脳を活性化させる	・活動の維持	・翌日の活動維持のため
眠っている間は蓄えられている糖質が使い果たされ、朝目覚めた時にはガス欠状態です。このガス欠の朝、ご飯を食べると、胃が活動を開始し、体温が上がりはじめ、体全体に、脳に刺激が与えられ、1日元気に活動できるようになります。	昼食は、体のシステムが「食事で摂ったエネルギーを、体を動かすために使う」ようになっています。 	寝ている間は、「食事で摂ったエネルギーを、体脂肪として蓄えておく」システムに切り替えます。そのため、夕食で摂ったエネルギーは体脂肪になりやすい。 <b>食べてすぐ寝る 夕食に重点をおく</b> } <b>要注意</b>

## 1日2食にするとなぜふとる？

食事回数を少なくすると1回に食べる量が多くなりがちです。食べ過ぎなくても食事の間隔が長くと、食べた栄養が吸収されやすく、過剰エネルギーをもたらす脂肪を余分にためる原因となります。

## よく噛んで味わって食べる効果

内臓脂肪を燃焼させる  
脂肪合成に必要な酵素の活性を抑える  
脂肪の材料となるグルコースを脂肪細胞内へ取り込ませないように働く  
味覚の回復をし、食べ過ぎを防止  
早食いを防止し、満腹感がえられやすくなる  
薄味、少量でも十分な満足感が得られる



## 運動の効果

すぐに得られる効果	継続することで得られる効果
・筋肉がエネルギーを必要とし血糖値が低下する ・適度な運動で軽く汗を流すとストレスが解消する	・運動により基礎代謝量が増え、体脂肪が減少する ・総合的な体力が向上し慢性的な症状が改善する

月に一度の割合で栄養だよりを発行しております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。  
富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合  
076 - 422 - 4893