

栄養科だより10月号

食欲の秋？

それとも、ダイエットの秋？

秋は旬の食材が多く、食欲が増進する季節です。しかし、つい食べ過ぎてしまうと体重が増加し、肥満や脂質異常症など生活習慣病を引き起こす原因となるので注意が必要です。せつかく過ごしやすい季節なので、スポーツの秋、読書の秋など食べ物以外のことにも目を向けて、体重増加を防ぎましょう。

◎●体重増加を防ぐ食事法●◎

◆野菜、海藻類を最初に食べる



先に食べることで満腹感を得られ、さらに消化にも時間がかかるため、満腹感のある程度維持することができます。

◆お茶、水等ノンカロリーの飲み物を選ぶ

特に間食をとるときは、ノンカロリーの飲み物を選択し、



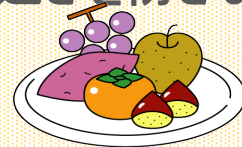
カロリーオーバーにならないように気をつけましょう。

◆正しい姿勢を維持しながら食べる



正しい姿勢を保持すると代謝がUPします。姿勢を意識することで食べ物への関心をそらし、食べ過ぎを防ぎましょう。

◆会話を楽しみながら食べる



時間をかけることにより、脳が満腹感を感じます。おいしさを分かち合い、楽しく食事をしましょう。