

知って得する健康コラム～肥満予防⑥～

肥満予防のための食生活：食事の時間編

周りの人はどうしている？

丹野屋菓子店

丹野慶子さんの取り組み！

Q. 普段はどのように過ごされていますか？

丹野さん お菓子作りやその販売・接客の仕事をしています。立ち仕事ですが、万歩計を見るとあまり歩いてないと感じています。

Q. 健康管理のための習慣はありますか？

丹野さん 5～6年前に保健師さんの指導を受けた時から万歩計を常につけるようにしています。それから、決まった時間に体重を測るようにしています。歩数と体重を目で見る事で運動や食事のバランスを気にするようになりました。

Q. 食事で気を付けていることはありますか？

丹野さん 食べる事は好きですが、腹八分目を心がけ、野菜をよく食べるようにしています。野菜をしっかり食べると、その他のご飯やおかずなどを食べすぎることありません。夏は畑でとれた野菜をたくさん食卓に出します。それから、以前は大皿で料理を出していましたが、家族ひとりひとりが必要な量をきちんと食べるようにと、小皿で一人分を出すようにしています。

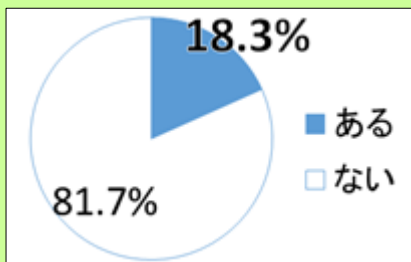
Q. 食事の時間はいつも決まっていますか？

丹野さん 朝7時、昼12時、夜5時半くらいでいつも決まっています。夜ご飯を早めに食べているのですが、翌朝までの空腹の時間がしっかりとあると朝食をよりおいしく感じますし、お腹の調子もよくなる気がします。



村田町民の食事状況(令和元年度9月特定健診結果より)

就寝2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか？



約2割の方が就寝前2時間以内に夕食をとることが多いと答えています。

就寝前の食事は肥満につながりやすいだけでなく、胃腸に負担をかけます。ご自身の食事時間を振り返ってみましょう。1日3食の食事のリズムを整えるだけで代謝がよくなり健康につながります。

(健康むらた！ 肥満予防のための食生活～食事の時間～)

●食事はできるだけ決まった時間に

一日に摂取するカロリーが消費するカロリーを上回ると肥満になります。つい食べすぎてカロリーを摂りすぎないために、食事はできるだけ決まった時間に食べるようこころがけましょう。また、規則正しい食事のリズムは体内時計のリズムをよく保ち、代謝をよくして健康的な体をつくれます。

朝食から夕食までの1日のすべての食事が12時間以内に収まっていることが理想的なリズムだと言われています。しかし、ライフスタイルは人それぞれですので、まずは自分のライフスタイルに合わせ決まった時間に食事をとるようにし、食べすぎを防ぎましょう。

●食事は就寝2～3時間前までに

夜遅い時間の食事は摂取したエネルギーが使われず、脂肪として蓄積されやすくなるため、夕食は就寝の2～3時間前に軽めにとることがおすすめです。

●食事はゆっくりよく噛んで

早食いは満腹感を得られにくく食べすぎにつながるだけでなく、胃腸へ負担もかけてしまいます。一口30回噛むことを意識し、余裕をもって食事をとるようこころがけましょう。

●食べても太りにくい時間帯

1日の内、午後2時から午後4時の間は脂肪を溜めこもうとする遺伝子の働きが弱くなるため、食べても太りにくい時間帯と言われています。1日3食に加えてどうしても何か食べたいというときはこの時間帯に食べることを意識してみてください。ただし、この時間帯は生活リズムが整っていることが前提になります。まずは1日の食事リズムを整えることを優先してください。