

食欲の秋

～食べ過ぎない工夫～

昔から「食欲の秋」と言われていますが、実際、秋になると「食べたい」欲求が増して食べる量が増え、体重増加に繋がる人が多いようです。食べ過ぎないためにも工夫が必要です。食べ過ぎてしまう原因をチェックし、対策することで秋の味覚を楽しみましょう。

食生活チェック



- 満腹になるまで食べる -----> ②・③・④
- お腹がいっぱいでも残さず食べる -----> ②・⑤
- 間食や夜食をよく摂る -----> ①・⑤
- 早食いである、あまり噛まない -----> ③・④
- テレビや雑誌をみながら…ながら食いをすることがある --> ②
- 食後でも好きな物なら食べる -----> ②・⑤
- 欠食することがある -----> ①
- イライラすると食べ過ぎてしまう -----> ⑥

**チェックが多いほど
要注意!**

チェック項目の番号を『食べ過ぎないためのポイント!』で確認してみましょう。



食べ過ぎないためのポイント!



① 1日3食、規則正しい食事を心がける

食事の間が開きすぎると、体が危機感を感じ、よりエネルギーをため込もうとします。3回きちんと食べることで「どか食い」や「間食」減らしましょう。

② 腹八分目を守る

食べ過ぎこそ体重増加の大きな原因。また、ながら食いは食べ過ぎに繋がります。「もう少し食べたい」くらいでやめる習慣を。

③ ゆっくりよくかんで食べる

よく噛むと、満足感が得られやすくなり、1食20分以上時間をかけることで満腹感も出てきます。

④ 食べる順番を工夫する。野菜・きのこ・海藻から先に!

食物繊維が豊富な物を先に食べることでお腹が膨らみ、食べ過ぎ防止になります。

⑤ 買い置き、食事の作り過ぎに注意

目につけば食べたくなるもの。おかずは1人分ずつ盛りつけ、作りすぎない。またお菓子の買い置きするのは控えましょう。

⑥ ストレスは食べること以外で解消する

ストレスがたまらない生活をこころがけたり、趣味など他の手段でストレス解消をはかるようにしましょう。

もやしとにらの炒め物

【材料】(4人分)

- もやし 1袋
- にら 1束
- しめじ 1袋
- ベーコン 2枚
- ★酒 大さじ 1/2
- ★オイスターソース 大さじ 1
- ★砂糖 小さじ 1/2
- ★こしょう 適宜
- 油 大さじ 1

- 1) にらは、4cm に切る。
- 2) ベーコンは、1cm に切る。
- 3) しめじは石づきを落とし、小さく分ける。
- 4) もやしをさっとお湯にくぐらせる。
- 5) フライパンに油大さじ1を入れベーコンときのを入れる。
- 6) にらともやしを入れる。
- 7) 調味料(★)を入れ手早く炒めれば出来上がり。



野菜ときのを加えることでよく噛み食べ過ぎを防げます



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています
http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html