

市民病院がより

「食欲の秋を楽しむための

食べ方のコツ」

管理栄養士 岡本百合子

秋の味覚であるさんま、さつまいも、柿、きのこ等が美味しい季節となりました。気候が涼しくなると食欲が増し、つい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎが肥満の原因となりますので、食べ方を工夫して過食を予防しましょう。

食事はバランス良く

主食・主菜・副菜を毎食揃えてバランスよく食べましょう。

主食（炭水化物）とはご飯・めん・パン等です。主菜（たんぱく質）とは肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使った料理です。副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）とは野菜、海藻、きのこ等を使った料理です。

料理のポイント

動物性脂肪が多い物、油を多く使ったこってりした料理では、内臓脂肪やコレステロールが溜まり、

メタボリックシンドロームになってしまいます。脂肪の少ない肉や魚を選んで、油を控えた料理を心がけましょう。

脂肪の多いバラ肉等を買った時は、茹でる、蒸す、脂肪部分をカットする、煮ものでは浮いてくる脂をこまめに取り除くことでエネルギーを減らすことができます。

魚は青魚より白身魚の方が低脂肪で低エネルギーです。また、青魚にはDHA・EPAが豊富でコレステロールや中性脂肪の増加を防いでくれます。このため、白身魚の割合を多くして青魚は適量食べるようにしましょう。

大豆・大豆製品は、たんぱく質、食物繊維が多く、サポニン、イソフラボン、レシチンは血圧やコレステロールを下げたり、更年期障害を緩和し、記憶力や集中力を高める効果があり、毎日食べたい食材です。

野菜・海藻類・きのこ類は積極的に

野菜・海藻類・きのこ類は低エネルギーでビタミン、ミネラル、

食物繊維も多いので毎日、毎食欠かさず食べて欲しい食材です。野菜は毎食、生野菜なら両手1杯、火を通した野菜なら片手1杯は食べましょう。海藻類・きのこ類は1日20g食べましょう。

塩分は控えるに

健康な方で1日の塩分量は10g以下、高血圧の方は6g未満がよいとされています。しかし、現在日本人の摂取量は10gを超えています。過剰に塩分を摂ると血液量が増えて血管に圧がかかり心臓に負担がかかります。

汁もの、漬物は1日1回に、麺類は汁を残すようにしましょう。いりこや昆布等でしつかりダシを取り、煮物はダシ汁で箸が通るくらいまで煮てから味をつけましょう。

1日3回きちんと食べる

食事を抜いたり、まとめ食いをすると逆に体重が増えたりします。また、朝食を抜くとエネルギー不足で仕事や勉強に集中できなくなります。夜遅くの食事でも体重が増える原因となるので、低カロリーで消化の良いものを選ぶようにしましょう。

毎日ボディチェックを

毎日同じ状態（風呂上がりや朝食前等）で体重を測りましょう。日々の結果が目に見えるので、食べすぎを抑制できます。風呂に入る時に鏡で全身をチェックしましょう。お腹周り、背中、頬、顎等に脂肪が付いてきたら体重が増えている証拠です。また皮膚の肌荒れや吹き出物は体調の変化の現れ、食事のバランスが悪くなっているかも知れません。

運動も忘れずに

運動することで余分な脂肪を減らし、筋肉をつけて基礎代謝（体が消費するエネルギー）を上げてエネルギーが燃えやすい体にししましょう。

低脂肪・低カロリーの食材は多めに、高脂肪・高カロリーの食材は少なめに賢く食べましょう。食べ過ぎないように、腹八分目にゆっくりとよく噛んで食べ、適度な運動をし、肥満を予防しましょう。



時間外受診をされる方へ

【問合せ】小城市民病院

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

☎73-2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>