



■□この秋、減量を成功させたい方へ□■



食事編

涼しくなってくると食欲も増しやすくなります。食べ過ぎには注意しましょう。医師の指示が出ている方はそちらを優先し、自分に合った食品を選び、食べ方の工夫として以下も参考にご覧ください。

★夕食が遅くなりそうときは分食する

遅い時間ほどカロリーをとりすぎれば脂肪として蓄積されやすいため、特に糖質(ご飯、パン、麺、芋、米や小麦を使った菓子等)を減らすのはよく行われている減量方法です。ただし、糖質も必要な栄養のひとつ。一日の中で減らしすぎると続かずにリバウンドの元にもなります。

改善例

夕方、おにぎりを1つ食べ、その分夕ご飯を減らす(夕食の一部を夕方に分ける)ことにより、夜遅くにお腹が空いて、ついついドカ食いするのを防ぐ。

★ 欠食を避ける

「朝食は食べない」「忙しくて昼は食べられない」という方もいるかもしれません。長い時間エネルギーをもらえなかった体は、危機感を感じて、次に食べるチャンスがあれば体にしっかり蓄えようとする溜め込みやすい体になります。また、欠食をすると必要な栄養素が摂りきれず体調不良の元にもなります。

朝食を食べる習慣のない方は、少量ずつでも食べることに挑戦してみましょう。朝食べたものは消費されやすく、一日のスタートをよくしてくれます。

★「GI値」の低いものを選ぶ

血糖値の上がりやすさの指標「GI値」。数字が大きいほど血糖値が上がりやすいことを意味します。同じように食べても血糖値の上がりやゆるやかなものを選びましょう。

改善例

- ・白米 → 雑穀入り、玄米入り(食物繊維やビタミン、ミネラルも多い)
- ・間食の白米塩にぎり → 鮭、海苔を使ったおにぎり(糖質以外のものも入っている)
- ・白いパン → 全粒粉のパン、ライ麦やくるみの入ったパン
- ・うどん → そば(食物繊維、ミネラルが多い)
- ・じゃがいも → 大根(じゃがいもより糖質が少ない)
- ・小麦やとうもろこしのスナック菓子 → 大豆や雑穀を使った菓子



※ 野菜では、じゃがいもはGI値が高めで、大根の方がGI値が低いので、例えば肉じゃがのじゃがいもを少し減らしてその分を大根に置き換えるのも良いと思います。

秋に美味しい炊き込みご飯に大根を刻んで入れるのもお勧めです！