

特集：年末年始の食生活 体重編

今年も残すところあと1ヶ月。昨年もこの時期、年末年始について特集いたしました。年末年始が特別でなくなりつつある中、もう一度確認したいと思います。

Q、年末年始の食生活の注意点はありますか？

A、あります。体重を増やさないことです！！

◆体重を増やさない（食）生活をゴロ合わせで紹介します。

（下の図の中の赤文字を組み合わせてみました）

ダ

だん（暖）パンは履かないで

某洋服メーカーで販売中の「暖パン」。ウエストが自由自在に調整できるので、太ったことに気づきにくいようです。ウエストも気持ちも緩みます。

イ



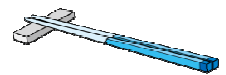
いつもよりよく噛んでみましょう



同じものを食べるにしても、よく噛むことで、食後のエネルギー消費につながります。特に夕食を意識してみましょう。

エ

えん慮も必要



年末年始のご挨拶やお歳暮などで頂き物が増える時期ですが、思い切って「遠慮」してみてもいいかもしれません。

ツ

つまみ食いは、調整を

間食にせんべいなどを食べた場合に、その後の食事を調整していますか。少量だからと言って、いつも通りの夕食にしないで調整しましょう。

ト

とりすぎない、食べ過ぎない

年末年始は、つい食べ過ぎてしまいがち。一体1日どれくらい食べたかどうかを振り返ることは難しいようです。あらかじめ食べる量を決めましょう。

!



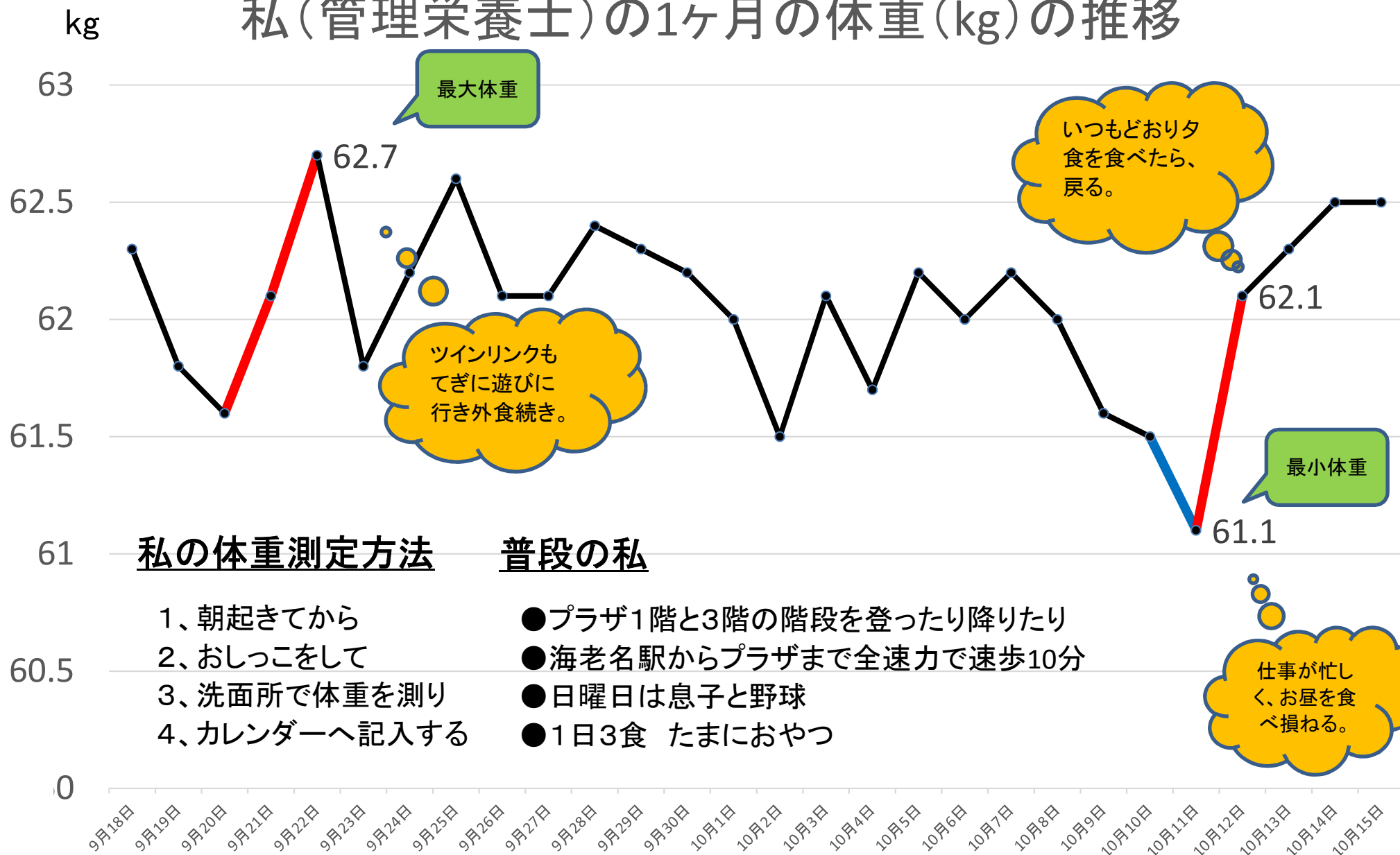
!! あわてない

気がついたら、体重が増えている！！場合があります。かといって、過度な食事制限を始める前に、どうして増えたのかを考えるようにしましょう。

●食事は、主食・主菜・副菜のバランスが大切です。

海老名メディカルプラザ 栄養科

私(管理栄養士)の1ヶ月の体重(kg)の推移



私の体重測定方法

- 1、朝起きてから
- 2、おしっこをして
- 3、洗面所で体重を測り
- 4、カレンダーへ記入する

普段の私

- プラザ1階と3階の階段を登ったり降りたり
- 海老名駅からプラザまで全速力で速歩10分
- 日曜日は息子と野球
- 1日3食 たまにおやつ

栄養指導で「体重」のお話をよくいたしますが、実際に私も1ヶ月毎日計ってみました。その結果、食事量や身体活動量と体重の関係がみえてきました。体重測定は、皆さんの生活パターン(食事、運動等)がどのように体重に反映するかを把握し、より良い生活習慣につなげていくために行います。興味のある方は裏面の体重日誌でチャレンジしてみてください!! (管理栄養士 清水)

名前

体重日記(年 月)

()kg

()kg

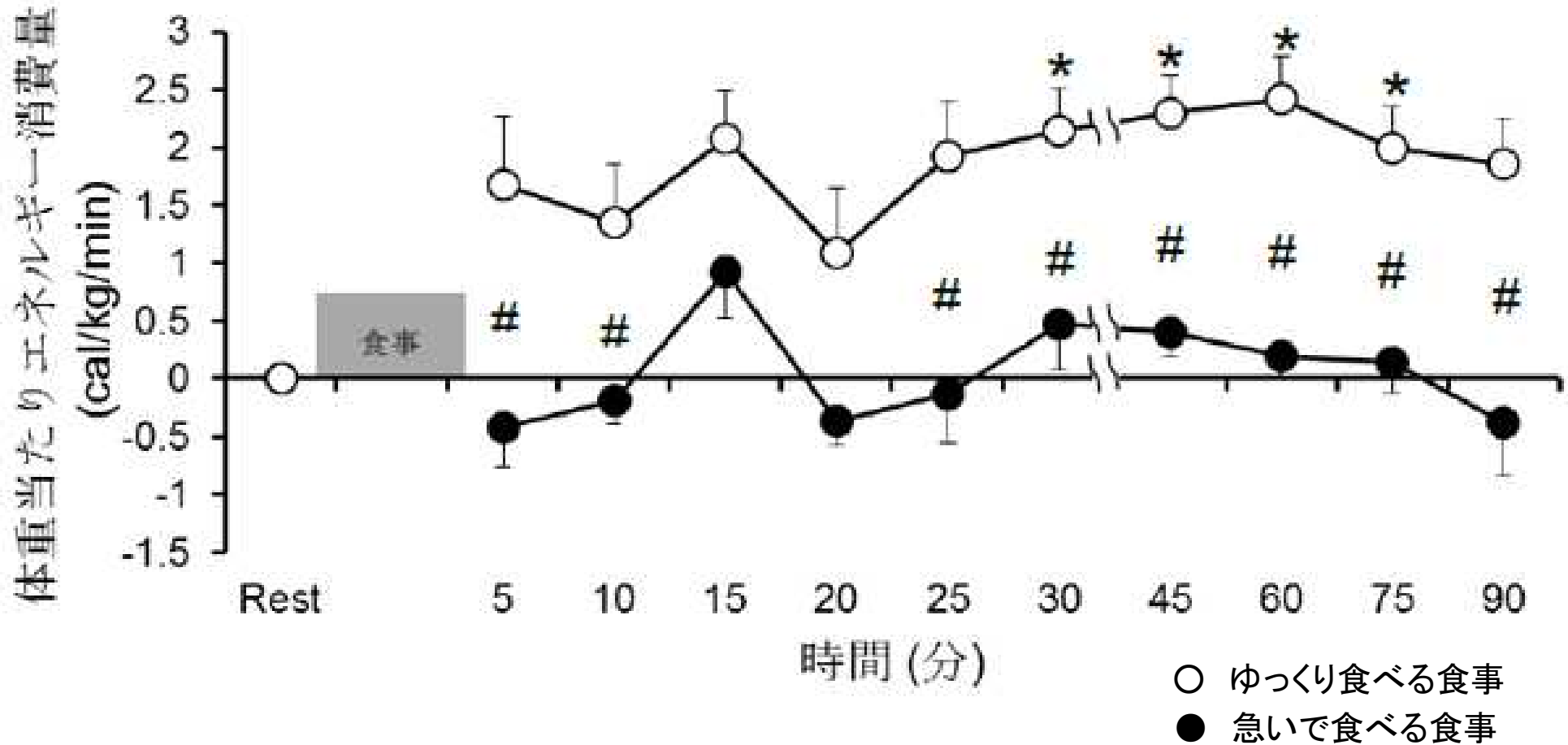
()kg

今月の
目標体重

()kg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

咀嚼と食後のエネルギー消費量の関係



本日は、面白い研究をご紹介します。

「よく噛んで食べると、食べ終わった後もエネルギーが消費される？」

詳しくは、裏面へ

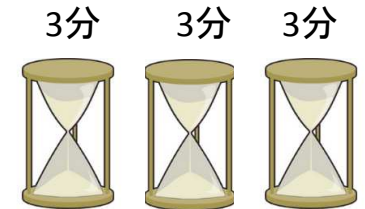
咀嚼と食後のエネルギー消費量の関係

研究概要

Obesity, Volume 22, Issue 5, pages E62-E69, May 2014より引用

被験者10名に20分の安静測定後、300kcalのブロック状の食品を与え、できるだけ急いで食べる試行と、できるだけゆっくり食べる試行とを実施。この結果、前者では平均103秒、咀嚼回数が137回であったのに対し、後者では497秒、702回であり、安静時から摂食、摂食後90分までの酸素摂取量を計測し、食事誘発性体熱産生量の算出を行ったほか、腹腔動脈と上腸間膜動脈の血流量の計測を行ったという。この結果、食後90分間のエネルギー消費量は急いで食べた試行の場合、体重1kgあたり平均7calだったのに対し、ゆっくり食べた時には180calと、有意に高い値が示されたとする。

【イメージしやすくするための具体的な例】



カロリーメイト(ブロックタイプ)2本を「2分で食べ終えた場合」に比べて、「8分かけて食べた方」が、食べ終わった後もエネルギーが消費される。

根菜類やきのこ類を意識して食べる、食材を大きくカットする、など「よく噛む」ための調理の工夫も大切です。早食いは習慣です。食べる前に「よく噛もう」と意識することも大切です。皆さん、この年末年始「よく噛んで食べること」を意識してみませんか。