



食べ方と肥満の関係 ～よく噛んで、ゆっくり味わおう～

みなさんは忙しい毎日の中で、食事にどのくらいの時間をかけていますか？ ついつい、家事や子育て、仕事に追われ、ゆっくりと食事する時間が取れていない方も多いのではないでしょうか。

そこで、今回は食べ方が身体に及ぼす影響と肥満を予防する食べ方についてお話します。

食事の主な働き

- ① 生きていくために必要な栄養素を補給します。
- ② 空腹を満たします。
- ③ おいしいものを食べることで、幸せな気分になります。



肥満を予防する食べ方とは ～食べ方が身体に及ぼす影響～

◇ 1日3食、規則正しく食べましょう

規則正しく食べることで、食べ物が身体のなかで効率よく利用されます。食事をぬいた場合、空腹のため、1回に食べる量が多くなり、食後の血糖値が急激に上がり、その状態が続くと肥満や糖尿病の原因になります。

◇ 腹八分目にしましょう

おなかいっぱい食べることは、胃腸に負担をかけるだけでなく、必要以上のエネルギーをとることになり、肥満や生活習慣病の原因となります。



©MPC

◇ よくかんで、ゆっくり食べましょう

「早食い」「丸飲み」は満腹感が得られにくいいため、食べ過ぎにつながり、肥満や生活習慣病の原因となります。1口30回を目安に、かみ応えのある食材を取り入れたり、食材を大きく切ることで、よくかむ習慣をつけましょう。

◇ 寝る3時間前からは食事を控えましょう

寝る前は活動量が減るうえに、腸の活動が活発になり、吸収した栄養素を体内に蓄えようとして、肥満を予防するためには、夜遅く食べないようにしましょう。



©MPC

ご自身や、ご家族の食事のとり方を見直してみませんか？



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、噛み応えのあるおかず～

切干大根ときくらげの酢の物

材料(2人分)

切干大根	...	10g	A	酢	...	小さじ2
きくらげ	...	1/2個		水	...	小さじ2
にんじん	...	20g		しょうゆ	...	小さじ1
きゅうり	...	30g		砂糖	...	小さじ1
塩	...	0.5g		ごま油	...	小さじ1/2

作り方

- 1 切干大根は戻してからさっとゆで、5cm 位に切る。
- 2 きくらげは戻して、細切りにし、ゆでる。
- 3 にんじんときゅうりは細切りにし、塩でもむ。
- 4 Aを合わせ、1、2、3の水気をしぼってから和える。

1人分の栄養価

40kcal / 蛋白質 0.8g / 脂質 1.1g / 塩分 1.2g



トマトと海藻のサラダ

材料(2人分)

トマト	...	1/2個	A	酢	..	大さじ1
きゅうり	...	1/3本		砂糖	..	小さじ1/2
カットわかめ	...	2g		ゴマ油	..	小さじ1
糸寒天	...	2g		しょうゆ	..	小さじ1

作り方

- 1 カットわかめは水に戻す。糸寒天も水に戻し、食べやすい長さに切る。
- 2 1に熱湯をかけ、氷水につけ、水気をきっておく。
- 3 トマトは種を取り、ざく切りに、きゅうりは千切りにする。
- 4 Aを合わせ、食べる直前に1、2、3を和える。

1人分の栄養価

38kcal / 蛋白質 0.9g / 脂質 2.1g / 塩分 0.7g



こんにゃくとごぼうのピリ辛煮

材料(2人分)

こんにゃく	...	80g	赤唐辛子	...	1/3本
ごぼう	...	60g	だし汁	...	80cc
いんげん	...	10g	しょうゆ	...	大さじ1/2
油	...	小さじ1	みりん	...	大さじ1/2

作り方

- 1 こんにゃくは、熱湯に通し、スプーンで一口大に切る。
- 2 ごぼうは、皮をこそげて乱切りにし、水につけてあくを取り、ゆでる。
- 3 いんげんは、ゆでて斜めに切る。
- 4 赤とうがらしは、種を取って小口切りにする。
- 5 鍋に油を熱し、4、1、2を炒め、だし汁を入れる。軟らかくなったら、しょうゆ、みりんを加えて煮含め、いんげんを散らす。

1人分の栄養価

58kcal / 蛋白質 1.3g / 脂質 2.1g / 塩分 0.7g



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:8月12日(火)、16日(土)、22日(金)、23日(土)、27日(水) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせをご覧ください。