

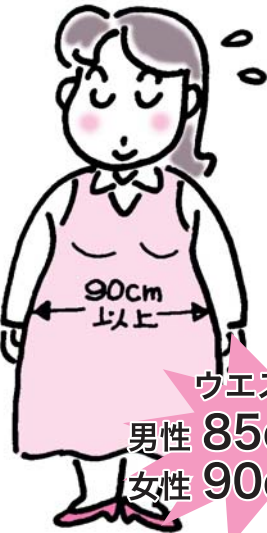
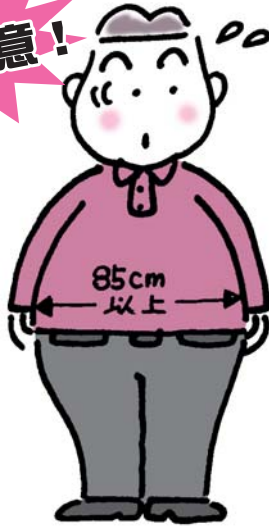
# 食べ方変えて ダイエット

監修 山中湖クリニック予防医療センター長  
日野原茂雄先生

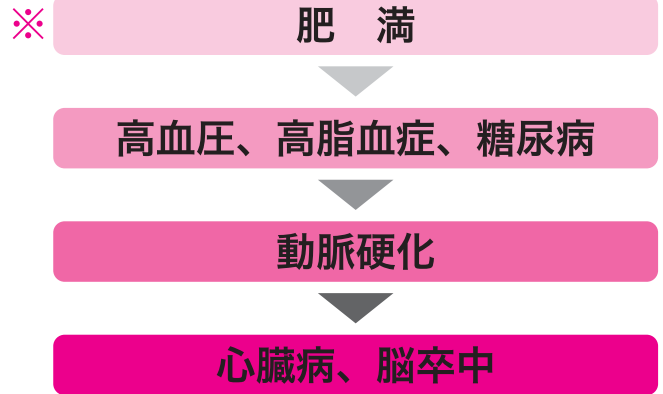


欠食したり、偏った食事の行き着く先は「肥満」です。お腹がでてくると、糖尿病、高血圧症、高脂血症などになりやすく、そして動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中を招く確率が高くなります。食生活が乱れがちの方への問題別の正しい食べ方のヒントを紹介します。

**要注意!**



ウエスト  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上



※特に内臓に脂肪がたまる肥満。この肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といいます。予防には毎日の運動も重要です。

## 朝食

### 現状

時間がない・食欲がない・朝食は食べない

### 変える

- 野菜ジュースだけでも飲む
- 牛乳とバナナだけでも食べる
- 通勤時に朝食やモーニングセットなどを食べる
- 通勤時にコンビニでおにぎりなどを買って職場で食べる



### なぜ？ 朝食抜きは体に悪い

- エネルギー不足になり午前中の仕事の効率が落ちる
- おなかがすくので昼食をどか食いしがち
- 1日2食では栄養のバランスがとれない

## 昼食

### 現状

つつい好きな揚げ物ばかり食べてしまう

### 変える

- メニュー選びはカロリーと栄養バランスを考え、特に野菜を使った料理を
- 主食・主菜・副菜（野菜のおかず）が揃うように選ぶ
- めん類+ご飯セットから「めん類または丼物」+「野菜」に
- ご飯のお代わりはしない
- 小ライスにする



### なぜ？ 外食の栄養バランス基本的に高カロリー

- 高脂肪、高塩分のものが多い
- 単品ものは栄養バランスが悪い

## お知らせ

### 横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

事業所名の変更：横河エムアンドシー株式会社は10月1日付けで横河メータ&インスツルメンツ株式会社へ事業所名変更されました。

組合加入事業所数：30事業所（11月末現在）

## 間食

### 現状

つつい甘いものやお菓子を食べてしまう

### 変える

- 無意識にお菓子を食えることをやめる
- テレビを見ながらなどの「ながら食い」をしない
- 1日200kcal以下に止める
- 小サイズ、少量を買う
- お菓子をヨーグルトや果物に代える



### お菓子のカロリー

単位：kcal

ショートケーキ	378
シュークリーム	172
カスタードプリン	189
みかんゼリー	155
黒豆大福	208
水ようかん	166
アーモンドチョコレート(1粒)	28
ポテトチップス(70g)	393
えびせん(100g)	486
かたやきせんべい(1枚)	85
コーラ(350ml)	137
スポーツ飲料(340ml)	92

### なぜ？ お菓子は脂肪や糖分が主なので食事の代わりにはならない

- 甘いお菓子をだらだら食べると血糖値が高いままになる
- 1日の総カロリー収支が合っていればよいという考えはよくない

## 夕食

### 現状

仕事を終えてからなので、遅い時間にたっぷり食べている

### 変える

- 夜遅く、たっぷり食べると、もっとも肥満の原因になる
- 夕方の休憩時間に軽く食べておき、仕事後や帰宅後にあっさりしたものを食べる(夕食を2回食べる。2回目は低カロリー、野菜、魚介類を中心に)
- お酒を飲むときは、つまみを枝豆、刺身などのヘルシーなものにする
- 夕食は腹八分目で薄味なものにする
- お酒を飲んだ後のラーメンやお茶漬けをやめる



### なぜ？ 食後、すぐ寝ると太る

- 夜は副交感神経の働きによって食べたものを体脂肪として貯蔵しようという働きがある



### 夕食を2回に分けるポイント

#### 夕方に休憩時間が30分あるとき

- 1 軽食を食べる
- 2 夜、帰宅したら、その分のカロリーを差し引いた軽めの夜食をとる
- 3 なるべく寝る2時間前までに食べ終える

#### 夕方に休憩時間が1時間あるとき

- 1 夕食をしっかり食べる(バランスのとれたお弁当や定食類)
- 2 夜食は食べない(おなかがすいたら低カロリーものを食べる)

## お知らせ

### けんぽだより春号 表紙写真募集！

**締切** 平成18年3月3日(金)  
**発表** けんぽだよりNO.77掲載  
**賞品** 採用の方には、粗品贈呈  
**応募規定** スナップ写真で結構です。  
会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付お願いします。  
(写真の裏にも記入してください)

**送り先** 横河電機健康保険組合  
**住所** 〒180-8750  
東京都武蔵野市中町2-9-32  
**ロケーション** M76-2  
**担当** 武田 外線 0422-52-5521  
横河電機株式会社  
内線 731-26475

家族旅行  
家族団らん  
春らしい風景  
などの写真

