

鳥取市糖尿病予防啓発キャンペーンに参加しました

日時 平成30年8月22日(水)

場所 サンマート湖山店

主催 鳥取市生活習慣病対策プロジェクトチーム

当会は、血糖検査後の保健指導を実施しました。血糖値が気になるからという方が何人かおられました。ご自身の生活習慣を振り、話をされるなかで、食事・運動習慣の改善に気づいていかれました。持参した当会健康だよりは、実習学生さん、職員さん方に好評でした。37名の実施となりました。



大人の「おやつ」の食べ方

2016.2 健康だより

かつて、おやつは1日2食しか食べなかった時代は、栄養を揃い、空腹を抑えるために、八時(現在の2~4時)に食べることが多かった。今では1日3食が基本となり、かつてのおやつとは意味が違ってきました。生活の楽しみであり気分転換やストレス解消になっているおやつ。しかし、食べすぎると体への影響が知られます。太りにくい大人のおやつを食べ方を紹介します。

ポイント

いつ? いつ・どのように・どんなものを選ぶかで、太りにくさが決まります!!

15分前がおすすめ
 空腹感を最も溜め込まない時間帯です。
 逆に22~2時の間は脂肪を溜め込む時間帯、おやつも食事も避けましょう。

どのように?

食事もしっかり
 空腹を長時間放っておく事は過食の元となり、次食べたものから栄養を吸収しすぎに脂肪に、1日の摂取カロリーが同じなら食べる回数が多いほど、実は太りにくいのです。
 間食は食事と食事とのつなぎ程度、甘いお菓子から過剰に栄養を吸収しないようにしましょう。

ながら食いはしない
 スマホや、テレビを見ながら食べると、味など感じにくく満足感が得られにくいため、食べすぎの元です。
 音が、飲み物といっしょに
 甘い味は感じにくく、量から飲み物とゆっくり時間をかけると満足感UP。

噛みごたえUP
 プリンなど凍らせて、噛みごたえをUPさせてもOK。
 甘いお菓子を食った後、歯磨き、サッパリ系ガムで、まだ食べた口さびしい時は、スルメイカ、酢昆布などでもお腹は満たされます。

空腹で寝れない時
 ハーブティ、野菜スープなど、胃に負担のかからないものを。

どんなものを?

目安にした量
 おやつはごはんではありません。また別腹でもなく1日に必要なエネルギー量に含まれます。ミニパックを選ぶ、始めから食べる分量だけ量に出して食べるなどの工夫を。

基本は食事、不足しがちなものを、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なものを、食べすぎは禁物

おすすめのおやつ

シュークリーム 12個 (1個85g) じゃがいも 12個 (1個85g) チョコレート 4個 (1個5g) せんべい 1枚+12枚 (1枚約17g)

アーモンド1粒、くるみ3個などのナッツ類 (コレステロール値を下げる良質な脂肪と食物繊維)

バナナ1本、イチゴ20個、オレンジ1個+12個、キウイ2個、ミカン3個、梨中1個、リンゴ小1個、柿中1個、アボガド小12個、マンゴー中45個などのフルーツ

小豆を使った皮が薄く脂肪が低い和菓子

参考文献: 女子栄養大学栄養課程「クワコクの太らない食べ方」100の正解 125 公益財団法人 中野労働衛生協会