



私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていたいだくための栄養知識の普及に努めています!

皆さん、こんにちは。これから12回にわたって
私たち管理栄養士による連載が始まります。
食事のこと、栄養のことについて
いろいろ書いてまいりますので、
どうぞお付き合いください!

今日は
「食べ過ぎない秘訣」を
ご紹介します!



腹八分目への挑戦

年会と続いて、「ちょっと食べすぎたかな?」と思っている人も多いのではないかでしょうか。普段、健康相談などで皆さんに「腹八分目ですよ!」なんて説く私も、この時期ばかりは心が揺れ、つい食べ過ぎてしまいます。お正月、お雑煮に入れる餅の数を聞かれて「2つ」と答えた

ら、「あら? 少食なのね」と感心されました。けれども本当は、食卓に並ぶおせち料理などのごちそうを、できればすべて食べたいという下心があつてのこと。ですから、結果的にいつもより確実に食べてしまいます。

さて、それではどうするか。

私がこの時期実践しているのは、毎日体重計にのることです。カロリーを余計に取つていれば、それが必ず体重に現れてくるので、体重が増えていないか、ドキドキしながら監視します。そのとき、決まった時間帯に測るのがコツです。

食事はせめて夕食だけでも20分以上かけて食べるようになります。満腹中枢に刺激が伝わるまでに約20分かかると言われているからです。

これは意外に思われるかもしれません。これは意外に思われるかもしれないが、私は、食べ物をよくかまないので、胃の中へどんどん食べ物を送り込むことが可能なのです。また、奥歯でしつかりかむことで、脳に刺激を与える仕組みになっていますから、かみ方が少なければ、その分、脳への刺激も少なくなり、満腹中枢も刺激されません。

そこでよく「30回かむとい」と言われるんですが、はじめはそれも難しいですよね?だから私は、最も10回かむことを心がけています。たくさん食べても「おとがめなし!」の野菜をしつかりとるのも作戦のひとつです。漬物や市販の総菜など、塩分や調味料に気をつけなければならぬものもありますが、歯ごたえもあり、食物繊維やビタミンも豊富な野菜はやはりうれしい味方。野菜スティックにするなど積極的に取り入れたいものです。

最後にーこの時期、便秘に悩まされるという方もきっと多い

はず。危機感をおぼえたら海藻類やコンニャクに助けてもらいましょう。ちなみに私が愛用するのは「とろろ昆布」。お味噌汁にささと入れたりして、大変重宝しています。おすすめですよ。

(青山真希)

成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など、健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

※個室希望者は申込時に応相談

日時 1月15日(金)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 1月14日(木)

問合せ 保健推進課 ☎72-3124

チャレンジダイエット講座 ~なんとかしたい!正月太り!~

無理のないダイエット、なぜ単品ダイエットは長続きしないのか?など、基本的な運動・栄養について実践を通して学習します。全6回。

対象 74歳までの市民で、運動に支障のない方

日時 1月29日(金)・2月5日(金)・12日(金)・19日(金)・24日(水)・26日(金)14:00~15:30 ※24日のみ10:30~12:30

場所 花川南コミセン

内容 運動や栄養の講義・実践／歯周病予防についての相談・講話／調理実習

定員 20人(先着順) 費用 1,000円 申込締切 1月15日(金)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124