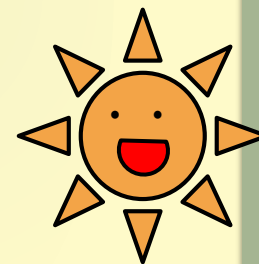


[自衛隊札幌病院をご利用の皆様へ]

自粛太りしていませんか？ ～ バランスの良い食生活編 ～



新型コロナウイルス感染予防による外出自粛で生活習慣が変わり過ぎてしまった…なんてことはありませんか？また以前は外食が多く、食生活が乱れていた人はこれを機に見直してみませんか？私たちの体は毎日の食事で作られています。不健康な食生活を続けているとさまざまな病気を招く恐れがあります。「健康的な食生活」は色々ありますが、手軽に始められるものをご紹介します！

▽ 朝ご飯にはステキな効果があります！

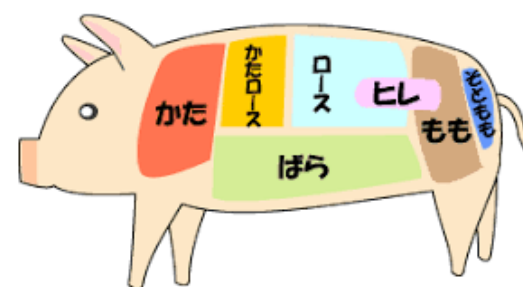
朝食は胃腸を刺激して身体を目覚めさせ、睡眠中に下がった血糖値と体温を上げる働きがあります。朝食を食べないと、午前中の仕事や勉強がはかどりません。また食事回数を減らすと次の食事でエネルギーをためこもうとするため、**太りやすくなる**ります。「朝食を準備する時間がない！」という人は手軽に食べられるもの（おにぎりや果物、チーズなど）を前夜に用意しておきましょう。

▽ 脂っこいものを取りすぎていませんか…？

脂質はエネルギー量が多いです。（1gあたりのエネルギー／蛋白質・糖質：4kcal、脂質：9kcal）とりすぎは**肥満に直結**します。工夫して食べましょう。

○脂質を取りすぎないコツ

- ・肉を食べたい時は、**脂身の少ないモモやヒレ**などを選ぶ。
- ・揚げ物は**衣を薄く**する。（油の量が減ります）
- ・ドレッシングやマヨネーズの**かけすぎに注意！**
- ・揚げる、炒めるより**焼く（網）、ゆでる、蒸す。**



▽ 目指せ腹八分目！食べ過ぎを防ぐには？

- ・よく噛んでゆっくり食べる（一口30回）
脳が満腹だと感じるには20分以上かかるため、早食いと食べ過ぎてしまいがち。よく噛んで食べると食事のペースが自然とゆっくりになります。
- ・野菜、キノコ類、海藻類を先に食べる。
低カロリーで料理全体のかさを増やし、満腹感を得やすくしましょう。
- ・主食（炭水化物）のとりすぎに注意する。
小さい茶碗に変える、丼物を控える、外食であらかじめご飯の量を減らしてもらうなど…



▽ 塩分は体をむくませます！

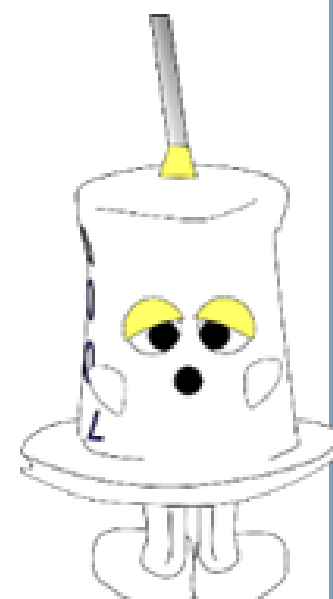
塩分を取りすぎると、体は水分も蓄えようとするのでむくみやすくなります。また高血圧の要因にも。1日に摂取してよい食塩の量は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満（高血圧の人は男女とも6g未満）**です。しかし日本人の1日の**平均食塩摂取量は10.2g**！（醤油ラーメン1杯に含まれる食塩は約6g!!）減塩を心がけないと、気づかないうちに取り過ぎてしまいます。

○減塩するコツ

- ・**麺類の汁は残す**（醤油ラーメンの汁を残せば食塩摂取量は2～3g）
- ・調味料は「かける」より「つける」。
- ・しょうゆや塩を食卓に置かない。
- ・佃煮や漬物などは食べる量や回数を減らす。
- ・栄養成分表の**食塩相当量**を確かめる。
- ・だしの「**うまみ**」をかきかせる。
- ・酸味や香辛料、香味野菜で味にアクセントを！



減塩



少し気にかけるだけで変わります！しばらく続けると習慣になり意識しなくてもいいようになりますよ！