



## 食べ過ぎにご注意を！



鍋料理やクリスマスパーティー・忘年会などでついつい食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまったという経験はありませんか？食べ過ぎの食生活と運動不足を放置していると、知らないうちに体に脂肪が付きやすくなってしまい、生活習慣病になる可能性が高くなってしまいます。

### 食べ過ぎないポイント

#### よく噛んでゆっくと食べましょう。



食事をとり始めてから満腹を感じる信号が脳から出るには約20分かかります。しかし、早食いすると満腹感を得る前についつい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎを防ぐためにはよく噛んでゆっくり時間をかけて食べる事が大切です。

#### アルコールを飲みすぎない！

飲み過ぎはカロリー摂取が多くなりすぎるので、適量を心掛けましょう。

☆適量のアルコール量☆

(およそご飯一杯分 160kcal に相当)

ビール… 500 ml



日本酒… 1 合

ワイン… グラス 2 杯



※ おつまみは揚げ物を控えて、煮物や枝豆などを選びましょう。

#### 野菜やきのこ・海藻類も食べる事を意識しましょう！



ビタミン・ミネラルが豊富に含まれ、食物繊維によって糖質の吸収を穏やかにしてくれます。

〈一食あたりの摂取目標量〉

- ・ 生野菜…両手にいっぱい乗るくらい
- ・ ゆで野菜…片手にいっぱい乗るくらい
- ・ きのこ・海藻類も忘れず摂りましょう！

#### 量が多い時は残す勇気を持ちましょう！



外食ではボリュームが多く、高カロリーなメニューもたくさんあります。

- ・ フライの衣を取って食べる
- ・ 肉の脂身を削いで食べる
- ・ ライスを少し控える など…

もったいなくても残す勇気を持ちましょう。

#### 食べ過ぎてしまった時は、①翌日の食事を少し減らしましょう！

- ・ 翌日のお昼のライスをいつもより減らすなど

#### ②いつもより多めに運動しましょう！

- ・ 30～60 分の散歩や 10 分程度のジョギングなど

日頃から体重を測ってご自分の状態を把握したり、運動習慣を持ったりすることで食べ過ぎを抑え、消費しやすい身体に近づけることができます。運動の方法については臨床栄養部だよりNo.7 9,10 月号をご参照ください。



水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。