

Stop!ざ・メタボNo.48 こまめにチェック! メタボ予防

冬は、食べ過ぎたり、動く機会が減って体重が増える時期です。こまめに体重を計って自分の体重の変化を気にすることで、大幅な体重増加を防ぐことにつながります。

「食べ過ぎたかな」「ちょっと太ったかな」と思ったら、食事や運動で体重増加を予防しましょう。

◆食べ過ぎたら次の日は食事の量を控えましょう。

3日以内に元に戻すことを目標に、次の日は食事の量を軽くして、消化が悪く高カロリーな食事を避けましょう。

◆野菜をたくさん取りましょう。

野菜は低カロリーで食物繊維が多く、腸の調子を整え、重たいおなかをすっきりさせます。

特に根菜類は、からだを温める効果もあるので冬には積極的にとりましょう。

◆こまめに歩いてカロリーを消費しましょう。

昼食を軽く済ませて残りの時間は散歩をするなど、少しの時間を見つけて歩きましょう。

