

Stop!ざ・メタボNo.50 1日3回規則正しく食べましょう

体重を落とすためには、運動による消費エネルギーが食事からの摂取エネルギーを上回るようにします。運動嫌いで、食事の量を減らしても運動はしたくないという方もおられるでしょう。

食事の減らし方に注意しましょう。健康のためには、腹八分目が良いとされていますが、**食事回数を減らすことは、長時間空腹状態となるため、1回の食事量が増え、脂肪の合成を高め、体重増加につながると言われています。**1回の食事量が抑えられれば体重が増加しない

場合もありますが、食事には生体リズムを整える働きもあるため、規則正しく食事をすることで体調が整えられます。また、脳のエネルギーであるグリコーゲン^①は、約3分の1くらいしか肝臓で蓄えられないため、**十分に脳を働かせるためには1日に3回の食事が必要となります。**

規則正しく食事をとって、健康的に体重を落としましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。