

腹八分目でメタボ予防

食欲の秋ですが、食べる量を少し抑えることで血糖値や血圧、血中コレステロール量が減ったという研究結果が多くあります。満腹になる前の「もうちょっと食べたい」ところで食事を腹八分目に抑えるポイントを紹介し
ます。

①口に入れる量は少なめに

一度にたくさん口に入れると、咀嚼回数が減り、すぐに飲み込んでしまい早食いや食べ過ぎの原因になります。いつもより少なめの量を心がけましょう。

②一口食べたらずを置く

箸を持ったまま次から次へと食べ物に運ぶことにならないように、一口ごとに箸を置くか、飲み込むまで口には何も入れないようにします。満腹感を感じるまでには20分程度かかるため、よく噛んでゆっくり食べると食べ過ぎを防ぐことができます。

③野菜でボリュームアップ

お腹がいっぱいにならないと満足でき

ないという人は、肉野菜炒めや煮物など野菜がたくさん入っているメニューを選びましょう。また、

野菜の副菜や具沢山の汁物を取り入れることで、エネルギー量を抑えてボリューム感を増やすことができます。

