

「つい食べ過ぎ」を予防しよう

食事やおやつを「ついつい食べ過ぎ」てしまうことはありませんか？**とり過ぎた炭水化物や脂質はからだの脂肪や血栓の原因になるなど万病のもとです。**食べ過ぎないための食事のポイントを紹介します。

＜時間をかけて食べる＞

食べたものがからだに吸収されて血糖値が上がり、満腹感を得られるまでには一定の時間がかかります。早食いは満腹感を得る前に次々と食べてしまうため**食べ過ぎのもとです。**食事は**よく噛んで20分以上かけて食べるようにしましょう。**また、野菜に含まれる食物繊維には血糖値の急な上昇を抑えるはたらきがあるため、**野菜料理から食べ始める方法もあります。**

＜食べる量や時間を決める＞

大皿に乗った料理は自分が食べた量を把握しにくいいため、自分の皿に**1食分だけ取り分けておかわりは控えましょう。**また、おやつはだらだらと食べずに食べる量と時間を決めて、**いつでも手が届くところに置かないこと**がポイントです。

