

食事をバランスよく摂りましょう！

「食事をバランスよく摂りましょう！」という言葉聞いたことはありますか？

具体的にどんなことをしたらいいの？と疑問に思う方も多いかと思います。

食事のバランスとは、「食べる量・時間・内容」の食べ方のパターンを決めることです。

食事をバランスよく食べることで、体重増加の予防ができます。お腹周りや体重を気にしている方にもおすすめです。

① 量→「腹八分目がベスト」

もう少し食べられるかな？くらいのところでストップ！

一口の量を少なくしたり、よく噛むように意識することで満足感が得られやすくなります。

② 時間→「食事時間のリズムを整える」

遅い時間の食事は、エネルギーが消費されにくいいため、21時以降の食事を控えることが理想です。

③ 内容→「食事には、主食・主菜・副菜を揃える」

この3つを揃えると体に必要な栄養素が整います。例えば、単品のメニューを食べる時は、主食を大盛りにするかわりに、野菜などの副菜をもう一品足して食べるようにするとよいです。

出来そうな事はありましたか？ぜひ参考にしてみてください。

当院の人間ドックの後に保健相談も実施していますので、気になることがある方は、ぜひお立ち寄りください。