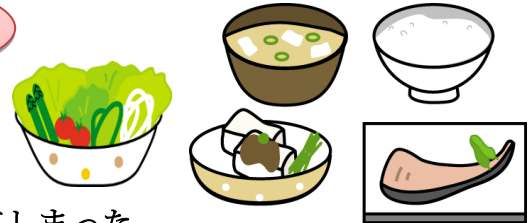


健康だより



第123回 平成29年度 1月号
伊奈病院 健康管理課

和食のすすめ



ダイエットで無理なカロリー制限で
長続きしなかったり、すぐにリバウンドしてしまった
という経験はありませんか？

そんな時は、もう一度和食を見直してみましょう。食材豊富な和食は、
内臓脂肪を減らし、太りにくい体作りに効果的です。

ごはん・味噌汁・肉や魚・野菜類・海藻類・豆類などのたくさんの食材を使
った和食は、内臓の負担にならず、栄養バランスも良いため、肥満を防ぐこと
ができます。

内臓脂肪は、つきやすく、落ちやすい

内臓脂肪とは、体内の臓器の周りにつく脂肪のこと。

内臓脂肪は、食事から得たエネルギーを貯める貯蔵庫の役割があります。
また、食欲を抑えたり、血管を修復したりするなど良い働きをするホル
モンを分泌します。

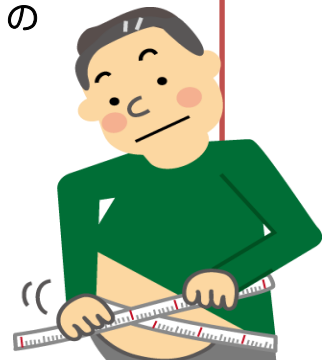
しかし、一方で内臓脂肪は、内臓脂肪が過剰になると、インスリンの
働きを妨げたり、血管の老化を促すなど悪い働きをするホルモンが分泌
され始めます。

最近では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の
スクリーニングのため、健康診断で腹囲を測ります。

男性では85cm以上・女性では90cm以上になると、

内臓脂肪の面積が100cm² を超えている可能性が高い

といわれており、生活習慣病のリスクも高くなります。



和食をおいしく無理なく続けよう

■ 少しずついろいろなものを食べよう。

バランスが大切。様々な食材を食べることで腸内環境を整えます。

■ 肉だけに偏らず、魚もたくさん食べよう。

魚は、コレステロール値を下げ、動脈硬化の予防になります。

■ 豆類、海藻類をたっぷり食べよう。

栄養価の高い豆類と低カロリーの海藻は、ともに食物繊維が豊富です。

■ 調理法は、「煮る」がおすすめ。

油分を使わないヘルシーな調理法です。

■ 外食では、定食やトッピングで、食材を増やそう。

心の健康 ワンポイントアドバイス

自分なりのストレス対処法を持とう。



自分のことは、後回しにして、つつい頑張りすぎていませんか？
1日の中で、30分、自分だけのための自由な時間が持てるとしたら、
何をしますか？やりたいことが、5つ以上、思い浮かんだでしょうか？

忙しい毎日の中で、一時の空いた時間に自分なりの気分転換をすると
ストレス解消につながっていきます。

自分なりのストレス対処法は、
お金をかけ過ぎずに簡単にでき、
仕事や育児・家事など日々追われ
ていることとは、関係のないもの
がよいでしょう。



小さなことでも、自分の心が休まる方法を見つけましょう。