



令和4年 職別保健師だより 4月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

『食べ方』の工夫で生活習慣病予防！

生活習慣病予防のための食生活改善といえば、減量や食事内容の見直しなどを思い浮かべられるかと思いますが、実は「食べ方」を見直すことも重要な対策の一つです。いきなり食事の量や内容を変えるのは少しハードルが高いかもしれませんが、食べ方を改善するのは気軽に始めやすいと思います。この機会にご自身の食生活を見直し、まずは食べ方の改善からトライしてみませんか？

● カラダを変える食べ方のコツ ●

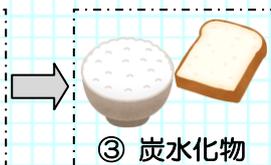


● 食べる順番は、まず野菜から！（ベジタブルファースト）

先に野菜を食べると、食物繊維の働きで後から食べるごはんなどの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。また、野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなります。

【食べる順番】

まずは野菜からゆっくりよく噛んで食べましょう！



● ゆっくりよく噛んで食べる（1食に15分以上かける）

ゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられるとともに、脳内物質の働きにより内臓脂肪の分解が促進されます。また、糖の吸収が緩やかになる、唾液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあり、良いことづくしです！



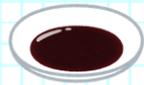
「早食い」、「就寝前夕食」、「夕食後間食」は、当組合の被保険者に多い食生活における課題です。（特定健診の問診結果の集計より）

● 就寝前2時間の食事や間食はなるべく控える

夜の就寝に近い時間帯の食事は、エネルギーとして消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。また、食べ物の消化のために内臓が活発に動くようになるので睡眠を妨げます。仕事の都合などで夕食の時間が遅くなってしまう場合は、小腹が空いた頃におにぎりや果物などを軽めにとっておき、帰宅後の食事はできるだけ低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう。



● 調味料はかけずにつける



しょうゆやソースなど、調味料は上からかけるとかけ過ぎてしまいがちです。小皿などにあらかじめ調味料を出しておき、「ちょん」とつける方が、かけるよりも減塩になります。

引き続き基本的な感染症対策の徹底を！

こまめな手洗い



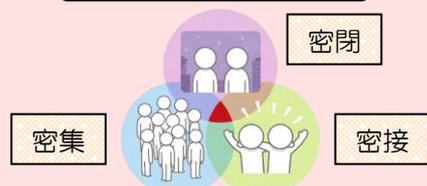
石けんを使い、1回30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。

マスクの着用



口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。

「3つの密」の回避



密集

密閉

密接