

江南区健康ウォーク

なお、今年度はご好評につき定員に達したため、申し込み受付を終了しました。



※ 定員に達したため申込受付は終了しています

☆

[illegible][illegible]

スポーツの秋！ 楽しく運動しましょう！



◎健康お役立ち情報

太りにくい食べ方のコツ！

～食べる習慣・順番・時間で太りにくい体を作る方法～

◇「何を食べるか」より「どう食べるか」が重要

秋は食欲の秋！過ごしやすい季節になりつついっしょに食べ過ぎてしまう…でも食べる楽しみは失いたくない！
実は、「太らない」ことにおいて大切なのは「食べる量を減らすこと」だけではありません。食べ方を少し工夫するだけで、太りにくい食習慣を作ることができるといわれています。

同じ食事でも ・食べる順番 ・食べる時間
を意識するだけで、脂肪が付きにくくなる可能性があります。

◇栄養バランスを整えることが太りにくい食べ方の基本

太らない食事を考えるとき、「カロリー」ばかり気にしてしまう人は多いですが、実はそれ以上に重要なのが栄養バランスです。

栄養素は体内で互いに働き合いながらエネルギー代謝をサポートしています。栄養バランスが崩れると代謝効率が下がり、結果的に脂肪が蓄積されやすくなってしまいます。

理想的な食事の基本は次の 3 つです。

・野菜(ビタミン・食物繊維) ・タンパク質(肉・魚・卵・豆) ・炭水化物(ご飯・パン・麺)

この 3 つをバランスよく取り入れることで、代謝がスムーズになり、太りにくい体づくりにつながります。

◇朝食は代謝を高める重要なスイッチ

太らない食習慣を作るためには、朝食をしっかりと食べることが大切です。

起床後 1 時間以内に朝食をとることで、体内時計がリセットされ、体が活動モードに切り替わります。

おすすめの朝食は ・炭水化物(ご飯・パン) ・タンパク質(卵・ヨーグルト・納豆)

を組み合わせた食事です。

朝食を抜くと代謝が低下し、昼や夜の食事で脂肪が蓄積されやすくなるため注意しましょう。

◇昼食は多少カロリーが高くても OK

体の代謝は朝から昼にかけて最も活発になります。

そのため、多少カロリーの高い食事をしてエネルギーとして消費されやすい時間帯です。

例えば ・揚げ物 ・パスタ ・丼もの などは、昼食で食べるのがおすすめです。

◇夜は軽めの食事が太らないコツ

夜は代謝が低下するため、できるだけ軽めの食事にするのが重要です。

理想は ・野菜 ・タンパク質(魚・豆腐・鶏肉) を中心とした食事です。

また、食事は就寝の 2～3 時間前までに済ませましょう。胃腸を休ませることで、睡眠の質も向上します。

参照:<https://sosoweb.jp/13201/>

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー＆チェック
よろしくお願いします(^^♪



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>