



肥満・血糖値を改善したい方へ

「そんなに食べてないのに、太ってきた」「若いころと比べて、血糖値が上がってきた」というあなたは、実は食べた量だけでなく、食べるタイミングが重要であることを知っていましたか？ 欠食をしたり、夜遅い時間の飲食は、肥満や血糖値を上げる原因になります。

● どうしても夜が遅くなる時の工夫は？

遅い夕食は内臓脂肪をためやすく、肥満の原因になります。また朝の血糖値が高くなり糖尿病の原因にもなります。下記の工夫と対策を参考に、できることからはじめてみましょう。

【おすすめの工夫&対策】

- ◎空腹になりすぎないように、夕方に軽くおにぎりなどを食べておく
- ◎食べ過ぎを防ぐために具たくさんのスープ類や温かいお茶を飲み、空腹感を紛らわす
- ◎夕食は軽めの料理（野菜や魚中心）を用意し、腹八分目にする
- ◎甘い菓子類は今食べなくてもいいと自分に言い聞かせて買わないようにする
- ◎脂っこいものは買わないと決めておく



● 野菜から先に食べた方がいいと言われたけど、ほんと？？

野菜料理から先によくかんで食べると、野菜に含まれる食物繊維の働きで、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。毎食小鉢1杯分の野菜を目標にしましょう。単品料理よりも定食がおすすめです。ただし、糖質が多い野菜は注意が必要です

☆糖質が多く注意が必要な野菜☆

イモ類、かぼちゃ、とうもろこし、大豆以外の豆類



● 食事以外で効果的な対策はありますか？

血糖値を下げるには、減量が一番効果的です。血中のブドウ糖は、運動の際にエネルギーとして消費されていきます。有酸素運動が、血糖値を下げたり体脂肪を減らすのにおすすめです。まずは、運動するきっかけを作ることが大切です。

【おすすめの工夫】

- ◎エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ◎万歩計をつける
- ◎少しの距離なら車を使わない（徒歩や自転車）
- ◎ウォーキングシューズを普段からはく
- ◎駐車場では車を遠くにとめる

