

# 食生活改善 ワンポイント アドバイス

ONE POINT ADVICE

監修 ● 新出真理 ヘルスサポート研究会カナン代表・管理栄養士

わかってもできないのが食生活の改善。食事の食べ方、選び方…いきなりは無理でも、少しの意識で変えられるポイントはたくさんあります。まずはできるところから！

今回のテーマ

## 食事の前に気をつけたいこと

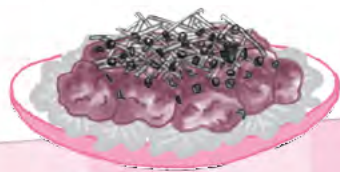
### 食事の間をあけすぎない

「朝食抜き」や「夜9時以降の食事」が体内時計のリズムを崩し、体脂肪の合成を増やすことが、時間栄養学からわかっています。また、食事と食事の間が7時間以上あくことも、体内時計のリズムを崩します。起床後2～3時間以内にバランスのよい朝食をとり、その後14時間以内に昼食・夕食をとるような食事リズムが理想。できるだけ近づけるように、心がけましょう。

イラスト：ふじわらてるえ

### 食器は ひと回り小さく、 最初から一人分を 盛り付ける

食器をひと回り小さいものに変えてみましょう。小さめの食器なら、盛り付ける量を以前より減らしても、見た目に満足感があります。また、大皿から好きだけ取るスタイルは、自分が食べたものを少なく見積もりがち。最初から一人分を皿に盛り付け、食べる量を決めておくのもよい方法です。



### 間食も 選び方次第

小腹がすいたときや気分転換に間食をとるなら、1日に200kcal程度以内を目安に、不足しがちな栄養素を補うものを選びたい。スナック菓子や菓子パンなどは、不足しがちなビタミン・ミネラルが少ない割に塩分や糖分、脂肪分が多く、1個300～500kcalと高エネルギーのものもあります。お菓子は小さめのものを選んだり、乳製品や果物をとるなどの工夫をすると体に優しいです。

心の悩み・健康の不安、まずは電話で相談してみませんか？

24時間電話健康相談サービス ☎0120-53-2101

健保組合では、電話による無料健康相談を外部機関（法研）に委託しております。

被保険者本人だけでなく、ご家族の方も健康・医療等に関する相談サービスを利用できます。

例えば…夜中に子供が熱を出したときの対処について  
夜間・休日などに受診できる医療機関を知りたい  
病気がなかなか良くならない 等

健康に関する相談に利用できます。