

食べすぎを防ぎましょう

～カロリーオーバーしていませんか？

食生活振り返ってみませんか？～

食べすぎは、肥満や生活習慣病のリスクを高め、消化器官に負担をかけるため健康に悪影響を及ぼします。一時的な不快感だけでなく、長期的には、深刻な健康問題を引き起こす可能性があります。

食べすぎると・・・

1. 消化器官への負担

大量の食物を摂取すると、消化器官が過剰に働くことになり、胃腸障害や消化不良を引き起こす可能性があります。また、消化に必要な酸素も消化され有害な活性酸素も発生します。



2. 栄養の偏り

食べすぎは、特定の栄養素の過剰摂取を招く事があり、特に塩分や脂肪の摂取が増えると、心血管疾患のリスクが高まります。逆に必要なビタミンやミネラルが不足することもあります。

3. 肥満のリスク

食べすぎにより摂取カロリーが消費カロリーを上回ると余剰エネルギーは、脂肪として体内に蓄積されます。特に内臓脂肪が増えると、メタボリック症候群や糖尿病、高血圧などの生活習慣のリスクが高まります。

食べ過ぎてしまう要因

生理的要因

- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・糖質のとりすぎによる低血糖状態

環境要因

- ・大皿料理や食べ放題などの飲食スタイルの普及
- ・手軽に入手できる加工食品の増加
- ・大盛り無料/コンビニや外食の誘惑
- ・睡眠不足

心理的要因

- ・ストレス
- ・習慣化した過食行動



食べ過ぎを防ぐために

- ・1日3食を心がけましょう
- ・バランスの良い食事をとりましょう
- ・食べる順番に注意しましょう

▶食物繊維類は、食事の最初に摂ると血糖値の上昇を緩やかにしてくれます

- ・早食いをせず、ゆっくりよく噛んで食べましょう

▶胃腸の負担を少なくする・食べる速度がゆっくりになる・満腹中枢を刺激し満腹感を得られやすい効果があります

- ・食べる量をあらかじめ決めておきましょう（腹八分目を目安に）

▶大皿盛りはやめましょう

- ・しっかり睡眠をとりましょう

▶睡眠不足は食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減少し、食欲増進ホルモン「グレリン」が増加します。慢性的な睡眠不足の人は常にグレリンが過剰分泌され食欲旺盛になっている可能性があります。

- ・マグネシウムをとりましょう

▶精神安定の作用があります 【ソバ・玄米・豆類・種子類・海藻類などに多く含まれます】

- ・食後に歯を磨きましょう

▶歯を磨くことでダラダラ食べ過ぎることを防ぎましょう

欠食の時間が長ければ長いほど次に食事をした時の食後血糖値は急上昇し、血管を傷つけます。また空腹時間が続くことで身体が飢餓状態になるため、次の食事で栄養を蓄えようと脂肪が吸収されやすくなります。



野菜や豆類、キノコ類などの食物繊維類は、カロリーや糖質の摂り過ぎを防ぎ、満足感のある食事にできます



食べ過ぎてしまった時の対処法

①バランスの良い食事をしましょう。

ポイント



食べすぎた次の日以降は、**低カロリー**の食事を意識し、**朝食は抜かない**ようにしましょう。たとえ食べ過ぎで胃もたれや胸やけを感じていても、次の日の朝食を抜くのは避けましょう。朝食には眠っていた胃腸を目覚めさせ、動かす役目があります。少量でも構わないので、胃に負担がかからない消化の良いメニューを食べるのがポイントです。

バランスの良い食事の基本は、**主食+主菜+副菜**です！

野菜・キノコ・海藻等のおかず
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えるものです。単品の食事が多い人は、**副菜を1品プラス**することから始めてみましょう。

副菜

ご飯・パン・麺類など
炭水化物を中心としたエネルギー源になるものです。糖質の摂りすぎには注意しましょう。

主食



主菜

肉・魚・卵・大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるものです。主菜は1食1品以内にすることで摂取カロリーの摂りすぎを抑えられます。

味噌汁・スープなど

野菜をたっぷり入れれば立派な副菜になります。積極的に牛乳、乳製品、果物も取り入れましょう。

汁物

一汁三菜を意識して食事をするようにしましょう。



②軽い運動で体を動かす

胃の症状が落ち着いたら軽い運動で体を動かすのも良い方法です。ウォーキングなどの有酸素運動は**効果的**にエネルギーを消費できます。



③水分を補給する

水分を摂取することで、**基礎代謝**（呼吸をしたり、心臓を動かしたりするために何もせずとも24時間消費されているエネルギー）が上がり、**効率的**にエネルギーを消費しやすくなります。

カロリーのない水やお茶などがお勧めです



④睡眠時間を長めにする

食べ過ぎた次の日は、睡眠時間を長めに確保しましょう。睡眠時間が短いと、代謝が下がり脂肪が**蓄積しやすくなる**と言われています。胃腸に負担をかけないよう、夕食は寝る3時間前を目安に終わらせておきましょう。

