

食欲の秋、食べ方を工夫してダイエットに挑戦!

ダイエットのために、食べ物などを減らしている方も多いと思います。

そこで今回は、食べ方にひと工夫して美味しく食べるヒントをご紹介します。

① ゆっくり時間をかけて食べましょう

食事は、20分以上時間をかけて、よく噛みながら食べることが大切です。噛み応えのある物をよく噛んで食べることで、血糖値の上昇が緩やかになり、食べる量が少なくても満腹感が得られるので食べ過ぎの防止になります。

② 炭水化物(ご飯、めん類、パン)を考えて食べましょう

炭水化物は体内に取り込まれると、消化酵素の働きで「ブドウ糖」に変化します。人間の身体は、血糖値が上昇するとインスリンが分泌され、ブドウ糖を筋肉や肝臓に貯蔵します。炭水化物を多く摂り過ぎると、貯蔵しきれず、余ったブドウ糖が脂肪の蓄積の原因となり、結果、太りやすくなります。炭水化物を多く食べすぎている方は控えることが必要です。

③ 炭水化物を後に食べる

炭水化物を後に食べることで、血糖値が緩やかに上昇します。

④ 炭水化物は油と一緒に食べると効果的

炭水化物だけ食べると、食後の30分後に血糖値は上昇します。油の多いおかずと一緒に食べることで、血糖値の上昇を妨げると言われています。また、油ものを食べると胃にとどまる時間が2時間あり腹もちが良くなります。

⑤ 空腹時間を長時間つくらない

油の摂取量は一人一日大さじ1杯になりますので上手に使いましょう。

⑥ GI値の低い食品を選びましょう

GI値とは血糖値の上昇を示す指標であり、GI値が高い食品は血糖値を上げやすく、GI値が低い食品は血糖値が緩やかに上昇していきます。

⑦ 控えたい調味料

太らないうための食材選びには気をつけますが、意外と盲点なのが調味料です。砂糖、はちみつを使った料理は血糖値も上昇します。また、ソース、みりん、トマトケチャップ、ノンオイルドレッシングは、糖質を多く含みますので使用量を減らしましょう。

⑧ お勧めの食べ方は、食物繊維

お勧めの食べ方は、食物繊維

試してみてください。

食べ物のGI値の目安

GI値高め	GI値低め
白米・うどん・フランスパン 食パン・スパゲティ コーンフレーク・ベーコン かまぼこ・じゃがいも・人参 とうもろこし・かぼちゃ パイナップル・すいか・バナナ ドーナツ・アイスクリームなど	玄米・日本そば・ライ麦パン 全粒粉スパゲティ・鶏肉・青魚 葉野菜・アスパラガス・トマト きゅうり・大根・ピーマン ブロッコリー・きのこ類・オレンジ グレープフルーツ・パイナップル イチゴ・プレーンヨーグルトなど

よいち食改おすすめメニュー ~旬の食材を使用した料理をご紹介します~

トマトとほうれん草のさっぱり和え

■材料(2人分)■

- ・トマト 中1個 (100g)
- ・ほうれん草 1/2束 (80g)
- ・オリーブオイル 大さじ1/2 (5g)
- ・しそドレッシング 大さじ1と小さじ1 (24g)
- ・玉ねぎ 10g



■作り方■

- ① トマトを湯でおしして水にとり皮をむき、一口大のざく切りにする。1/2量のトマトに、しそドレッシング小さじ1をかけておく。
 - ② ほうれん草は根元を薄く切って洗い、ゆでて水にとり、十分にアクを抜く。いつもより硬く絞って三等分に切る。
 - ③ ボウルに①の残り1/2量のトマト、②のほうれん草・オリーブオイルを入れて、トマトはフォークでつぶしながら全体を混ぜる。更にしそドレッシング大さじ1を加えて混ぜ合わせる。
 - ④ 玉ねぎを薄くスライスし、③の上に飾り出来上がり。
- ※ トッピングにスプラウトを添えても美味しいですよ。

1人分エネルギー 88kcal

※ 余市町食生活改善推進委員会 ※

ということではなく、不足しがちな栄養素を補給する大切な1食であることを意識しましょう。内容は、牛乳・乳製品200グラム位、ナッツ類15粒位、果物(りんご1/2個か、キウイ1個半)などがお勧めです。前の食事から次の食事までに7、8時間以上空いてしまう方は、食事の4時間前後に間食をすることを勧めます。そして、食事間隔が6時間以下の方は間食しない方が太らないです。

健康相談のご案内

健康相談では、血圧測定・体脂肪測定・塩分測定なども実施しています。生活や食生活を変えるためのポイントなどを詳しく知りたい方は、健康相談をご活用ください。日程は、「町ホームページ」や広報の「健康とくらしの情報」をご覧ください。