

いそファミ通信

2015. 10月号



秋といえば「食欲の秋」！脂ののった魚、果物、お芋、栗、そして秋の味覚を使ったスイーツなどが店頭並び出すと同時にどんどん涼しくなるせいか、なんでも美味しく感じられてモリモリ食べちゃう危険なシーズン。

そこで今回は、そんな食欲を上手にコントロールしながら、無理や我慢を極力しないでダイエットを実践できるヒントをご紹介します。

**食べ方のコツを覚えて秋太りを予防！
ちょっとした工夫でストレスフリー！**



抑えきれない食欲を無理に抑えると、それがストレスとなり逆に暴食してしまう可能性もありますので、以下で紹介する食べ方のコツを覚えておくことをオススメします。

■食べ方のコツ

- ・最初に野菜や海藻を食べる

野菜から食べ始めると脳の中樞神経に働きかけて食欲を抑えることができます。

野菜や海藻は消化に時間がかかるので満腹感を感じやすくなります

- ・良く噛んでゆっくりと食べる

よく噛むことで脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて、おなかがいっぱいになったというサインをきちんと感じられるようになります。

■調理法のコツ

- ・塩分を控える

塩分の摂り過ぎは体重増加を招きます。スパイスやハーブを積極的に利用したり、昆布や鰹節を使って旨みを付けるのも効果的です。

- ・よく噛むため調理法

野菜など調理の素材をわざと大きめにカットしたり、干しエビや貝柱、ナッツ類など歯ごたえのある食材を加えると、旨みも出て美味しさも



アップします。

- ・油を減らす工夫

お肉の脂身は取る、鶏肉の皮は取るだけで、かなりカロリーを抑えることができます。また油を使う場合は、容器から直接垂れ流すのではなく、スプレータイプを活用したり、キッチンペーパーに含ませて、フライパンを拭くようにすると、かなり油の量を減らすことができます。

■外食のコツ

- ・丼物や麺類より定食！

単品だと栄養が糖質や脂質に偏る傾向にあります。

- ・野菜、きのこ、豆、海藻中心のメニューを選ぶ。
- ・白身魚や魚介類を中心に（肉なら鶏ささみや赤身ヒレ肉）選ぶ。
- ・「ゆで」「焼き」「蒸し」「和え」料理を選ぶ。
- ・主食はパンよりもご飯を（腹持ちが良くバターも使わない）選ぶ。
 - ・玄米を取り入れてみる
 - ・ご飯や麺は最初から少なめにしてもらい、スープやソースは残す。
 - ・飲み物では砂糖ミルクは使わない。
 - ・デザートはゼリーやシャーベットを選ぶ or 1つをシェアする。



今回ご紹介した中で、記憶に残った方法を1つか2つでも実践し継続していくようにして、秋のダイエットを成功させましょう。

食事の管理を一人で考えると、とても難しいように考えがちです。当クリニックには管理栄養士がいますので、「どうすればいいかな？」と思われたら、お気軽にご相談を下さい。

お知らせ

5月から始まった住民検診はもうすまされましたか？
特定健診と合わせてまだの方は早めの健診をお勧めします。
期間は10月までです。



いそむらファミリークリニック