今日から出来る！

働く世代の肥満予防と改善のためのひと工夫

「最近、ちょっと食べ過ぎているかも？」や「久しぶりに着た服がきつい…」「ふと鏡を見た時に体や顔が丸くなった？」と感じたことはないですか。美味しく食べながら、無理なく実践しやすい肥満予防・改善のための食事の摂り方を紹介していきます。

Ⅰ．主菜の摂り方を工夫しよう！

お手軽な大豆製品を活用する

つい食べ過ぎてしまいがちな肉の量を減らして、その分を豆腐や納豆に置き換えてみましょう。
ただ減らすだけでなく、満足感を得られるように食べ応えも意識していきます。

豆腐の場合…

例えば、とんかつ(200g)を、とんかつ(100g)と冷や奴（絹ごし 150g）にしたとき、

とんかつ 200g（858kcal）

→ とんかつ 100g（428kcal） ＋ 冷や奴 150g(約 1/2 丁)（84kcal）

（428kcal ＋ 84kcal ＝ 512kcal）

－346kcal

ランニング 約４０分相当
（体重 60 kg男性、速度約 8 km/時）

１回で食べきれるような１パックが 150g のサイズで売っている豆腐もあります。

他にも、炒め物など肉がメインのおかずに加えてみるのもおすすめです。
主菜を減らす代わりに、味噌汁に豆腐を入れて「具だくさんな汁物」や、
カット野菜に豆腐をトッピングして「豆腐の和風サラダ」のように副菜や汁物のボリュームを増やしてみてはいかがでしょうか。

納豆の場合…

例えば、唐揚げ(210g)を、唐揚げ(105g)と納豆(50g)にしたとき、

唐揚げ 210g(約 6 個)（645kcal）

→ 唐揚げ 105g(約 3 個)（322kcal） ＋ 納豆 50g(約 1 パック)（92kcal）

（322kcal ＋ 92kcal ＝ 414kcal）

－231kcal

ランニング 約２５分相当
（体重 60 kg男性、速度約 8 km/時）

そのまま食べてもよいですが、納豆にキムチやなめ茸、オクラなどお好きな食材を混ぜてボリュームを増やすことで噛む回数も増えて、より満足感を感じやすくなります。

“〇〇だけを食べる”という食べ方は、特定の栄養素の過剰摂取や他の栄養素不足につながります。一つの食品を食べ過ぎず、色々な食品を組み合わせて食べることが大切です。

2．食べる時間を工夫しよう！

ゆっくり食べることを意識する

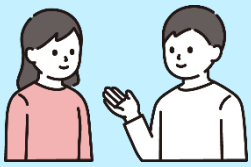
早食いの習慣がある人ほど肥満度が高いという研究報告があり、早食いでは脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎてしまうことが考えられます。

よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られており、肥満予防・改善が期待できると言われています。よく噛むためには**雑穀や根菜類、乾物など**を食事に取り入れ、噛み応えのある料理にすることで、噛む回数も増えていきます。

きんぴらごぼう

切り干し大根の煮物

また、**共食**（きょうしょく）をする（誰かと一緒に食事をする）ことで、自然と食事の時間を確保しやすくなります。
家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう！



夜遅い時間の食事には気を付ける

＼＼おすすめの料理例／／

青菜のお浸し

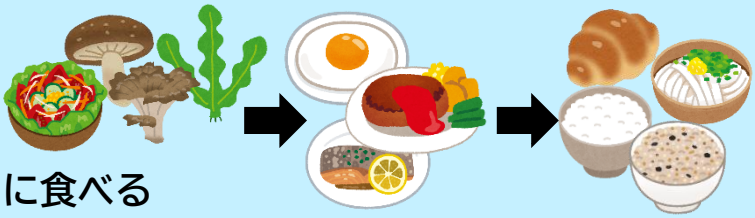
茶碗蒸し

親子丼

夜遅くに食べると、食事からとったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。

仕事の都合で夕食の時間が遅くなってしまう場合は**できるだけ脂肪が少なく、消化の良いもの**を食べるようにしましょう。特に、揚げ物などのこってりしたものや肉などの主菜は少なめにして、野菜料理などの副菜を多めに食べましょう。

3．食べる順番を工夫しよう！



野菜（副菜）→主菜→主食の順に食べる

炭水化物（主食）の前に**食物繊維を含む野菜や海藻、きのこ類（副菜）**をよく噛んで食べることで、消化管からの糖の吸収を遅らせ、食後の血糖上昇や体重増加を抑制すると言われています。

また、主食の前にたんぱく質や脂質を含む食品（主菜）を食べることは、消化管ホルモンの分泌を促し、胃の動きをゆるやかにします。その消化管ホルモンには食欲を抑制する効果もあるとされているため、適正体重の維持につながります。

まずは野菜から食べ始め、５分程度食べたら、主菜→主食の順に進めていきましょう。

体重や体型の変化が出るまでには時間がかかります。
一時的なものではなく、継続的に取り組めるように自分に合った
食事の工夫を取り入れて少しずつ習慣化させていけるといいですね！

千代田区保健福祉部保健サービス課保健サービス係（栄養担当）