

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

脱「冬太り」!

新年会など、宴会が多いシーズンになりました。年末からの食べ過ぎ・飲み過ぎによって体重が増える、いわゆる「冬太り」を起しやすいつ時期です。とはいえ、仕事の付き合いもあると、宴会の回数自体を減らすことはなかなか難しいです。今回は、宴会続きでも太りにくくなる食べ方や、お酒とおつまみの選び方など、脱「冬太り」のためのポイントを紹介していきます。

お酒とおつまみは 選び方を工夫してカロリーカット

1 注文はベジタブルファーストで

おつまみは、最初に食物繊維がとれるものを注文しましょう。糖質の吸収がおだやかになるので、血糖値の急上昇を防ぐことができ、太りにくくなります。その後は、焼き鳥や刺身などの脂質が少なくタンパク質の多い物を選ぶと、よりバランスが良く、カロリーも抑えられます。



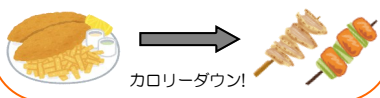
2 糖質を含むお酒に注意!

甘い飲み物だけでなく、日本酒やビールなどの醸造酒にも糖質が多く含まれているので、カロリーが高くなります。特に21時以降は、体脂肪が合成されやすくなるため、焼酎やウイスキーなどの糖質を含まない蒸留酒に切り替える・おつまみは糖質の低い物を選ぶなど、ちょっとした工夫をしてみましょう。

ビール500ml 約200kcal	日本酒180ml 約193kcal	焼酎60ml 約88kcal

3 調理方法の違いで選ぶ

フライドポテトや鶏のから揚げなどは、居酒屋でよく出てくるおつまみですね。しかしこれらは糖質や脂質が多く、食べ過ぎると内臓脂肪がつきやすくなってしまいます。油を使う揚げ物や炒め物よりも、焼き物や蒸し物を選ぶことで脂質を控えることができ、カロリーダウンできます。



カロリーダウン!

賢く選んで、脱・冬太り!!



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



宴会前の食事について

今日は夜に飲み会があるから・・・と、朝食や昼食を軽めに済ませる方も多いかもしれませんが、朝昼の食事がいつもより少ないと、空腹感を感じた状態で飲み会に臨むことになり、食事やおつまみを食べ過ぎてしまう傾向にあります。すると、下がっていた血糖値が急上昇し、体脂肪の合成が促進され、太りやすくなってしまうのです。

宴会や食事会がある日こそ、朝食・昼食をバランスよく摂り、夕方以降の食べ過ぎや血糖値の急上昇を防ぎましょう。また、夜9時以降には、糖質や脂質の少ない食べ物や飲み物を選ぶようにする、という方法も効果的です。



食べ過ぎてしまったら

食べ過ぎて体重が増えてしまった時は、短期間で急に食事を減らすことはせずに、緩やかに戻していきましよう。食事が極端に減ると、脂肪だけでなく筋肉も減ってしまいます。これを繰り返していると、基礎代謝が落ちるので、リバウンドしやすくなります。

食べ過ぎた翌日の朝食は、蛋白質と炭水化物の組み合わせを摂るのがお勧めです。夕食は炭水化物を控えめにし、脂質の少ないタンパク質や野菜を積極的に取り入れましょう。食事以外でも、いつもよりもひと駅多く歩いてみるなど、活動を多くして消費するエネルギーを増やすことも大切です。



基本は規則正しい生活を

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足・喫煙習慣など、不健康な生活習慣が積み重なると、体重増加だけでなく内臓脂肪の蓄積を招いてしまいます。内臓脂肪が蓄積されると、高血糖・脂質異常・高血圧などの代謝異常が起こり、動脈硬化が進みます。血液がドロドロになってつまりやすくなったり、血管がポロポロになって破れやすくなる状態です。



動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などの循環器病による突然死や、糖尿病の合併症による失明や腎不全などを招く危険が非常に高くなってしまいます。冬の間も、できるだけ規則正しい生活を送れるように気を付けましょう。

冬は太る季節だと思っていませんか?



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

忘年会、クリスマス、新年会とついつい食べ過ぎてしまう機会が多いこと、寒くて体を動かす機会が減ることによって太ってしまうのではない・・・と思われるかもしれませんが、実は冬は痩せやすい季節なんです。

人の体は体温を一定に保とうとします。気温が低いこの時期は体温を上げるために体内で燃やすエネルギー量が多くなります。そのために、基礎代謝が高くなり、痩せやすい状態になります。なので、この時期の運動はとても効果があります。体温を上げるためにも基礎代謝を高めるためにも、上手にエネルギー消費量を上げ、運動、食事に気を付けて冬場の太りすぎに注意していきましょう。