

## 「勘違いしがち」な食事のとり方

### 解消法3選



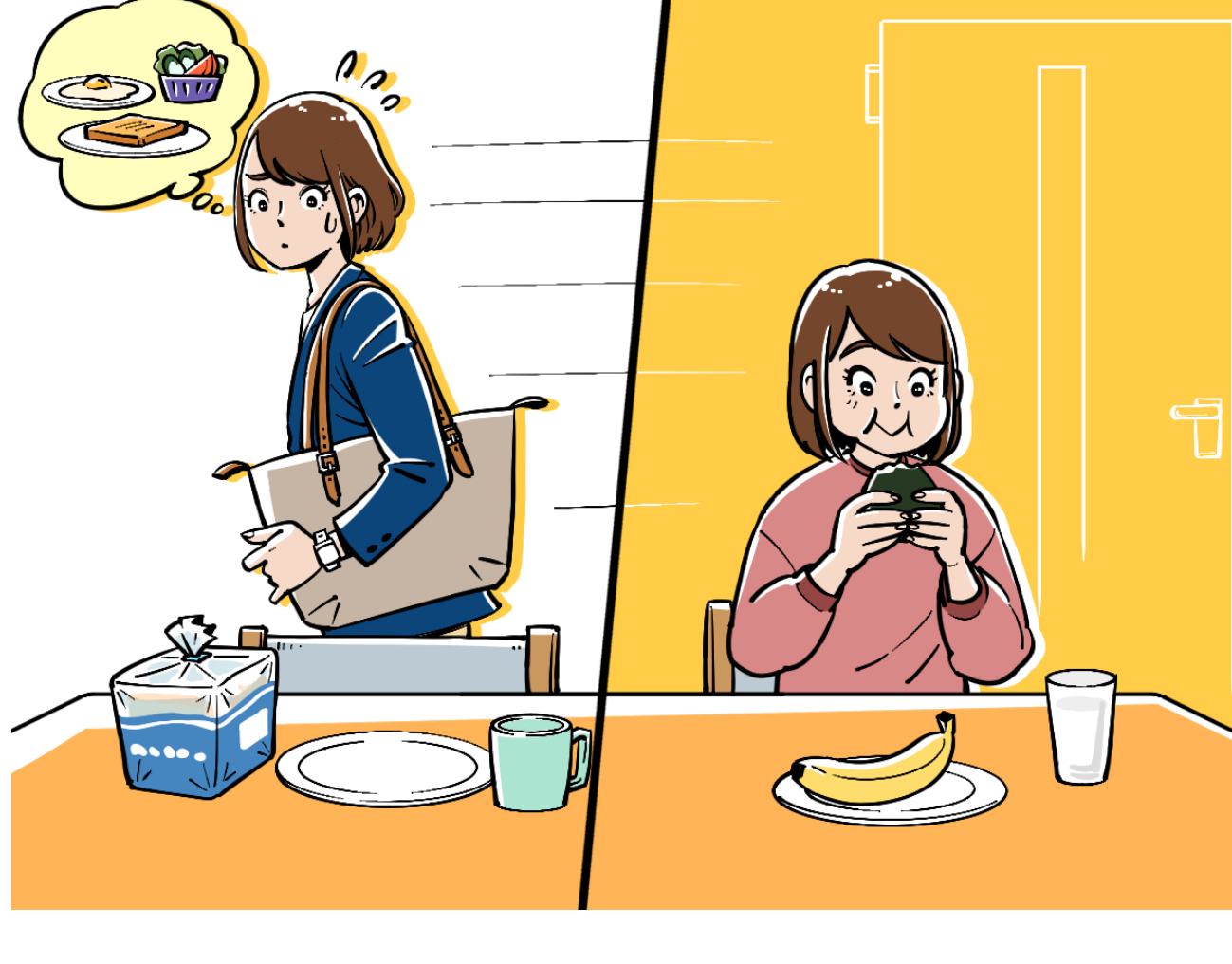
毎日の食事のとり方が、健康に大事なことは知っているけど…。

忙しくて食事の時間がとれなかったり、  
 ついつい極端なダイエット方法を試したりと、  
 結果として偏った食生活をしていませんか？

- ☒ 朝ごはんは食べない方が、ダイエットに効果的
- ☒ お昼は菓子パンや炭水化物(カップ麺+おにぎりなど)でパパッとすませればよい
- ☒ お昼ごはんを抜けば、夜はたくさん食べてもOK

バランスのよい食事をとることは、適正体重の維持、生活習慣病予防といったメリットがあります。ただ、「バランスのよい」と言われても、なかなか実行は難しいもの…。また、最近は健康に関するさまざまな情報があふれていて、ついつい誤った方法に手を出していませんか？ ここでは、勘違いしがちな食習慣を明日からよい習慣に変えられる3つの解消法をご紹介します。

#### スッキリ1 時間がなくても朝ごはんは食べよう

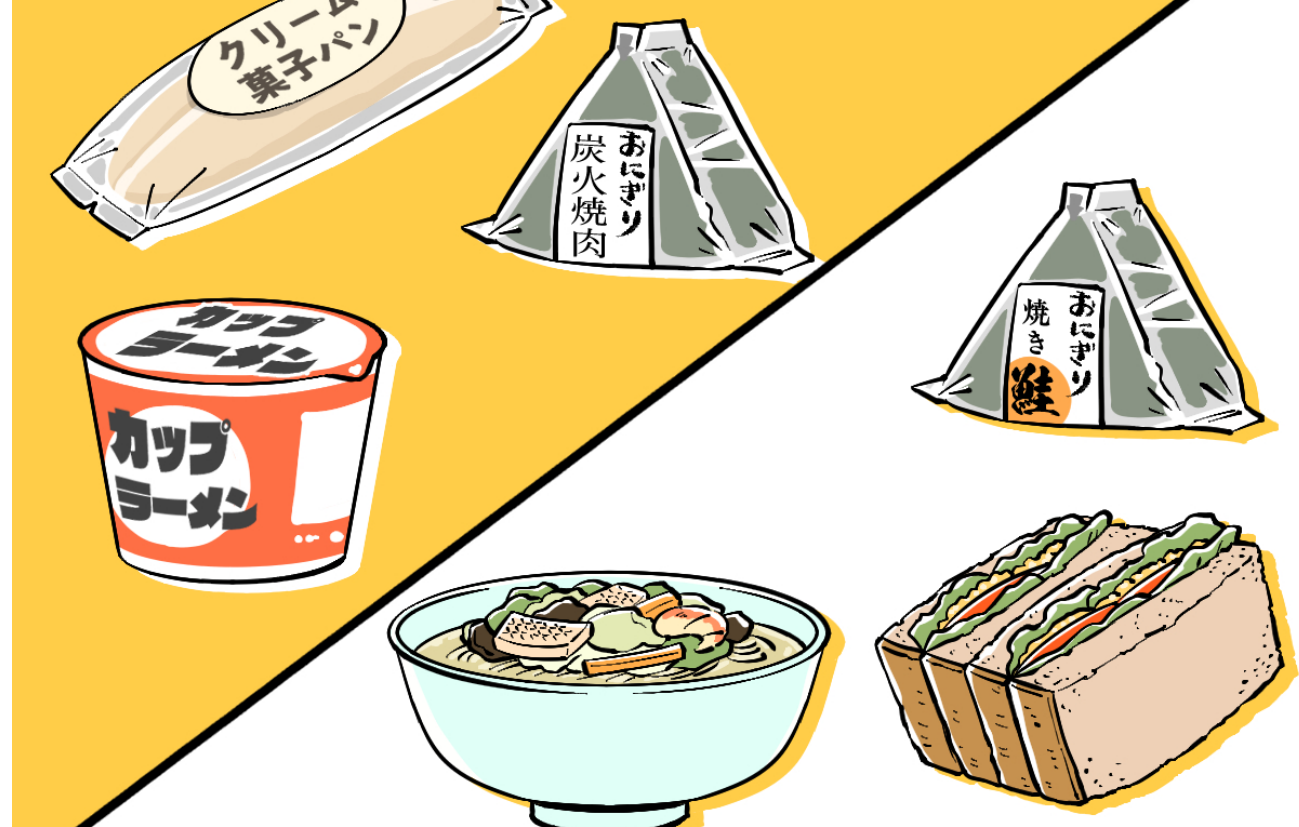


朝ごはんを食べなければ、1日の摂取カロリーがその分減って、ダイエットになる…と思うかもしれませんが。実際は、朝食はとった方が熱産生量が増し、1日の総消費カロリーが増えることが分かっています。つまり、脂肪を燃烧しやすい状態にしてくれます。逆に朝食を抜くと、消費カロリーが減り、むしろ太りやすい可能性があります。

#### ポイント

- すぐに食べられるものを買っておく  
 ➔ おにぎり、バナナ、ゆで卵など
- 夕食をつくるときに朝食分もつくりおきしておく  
 ➔ 次の日にレンジであたためるだけで食べられる

#### スッキリ2 お昼も栄養バランスを意識する



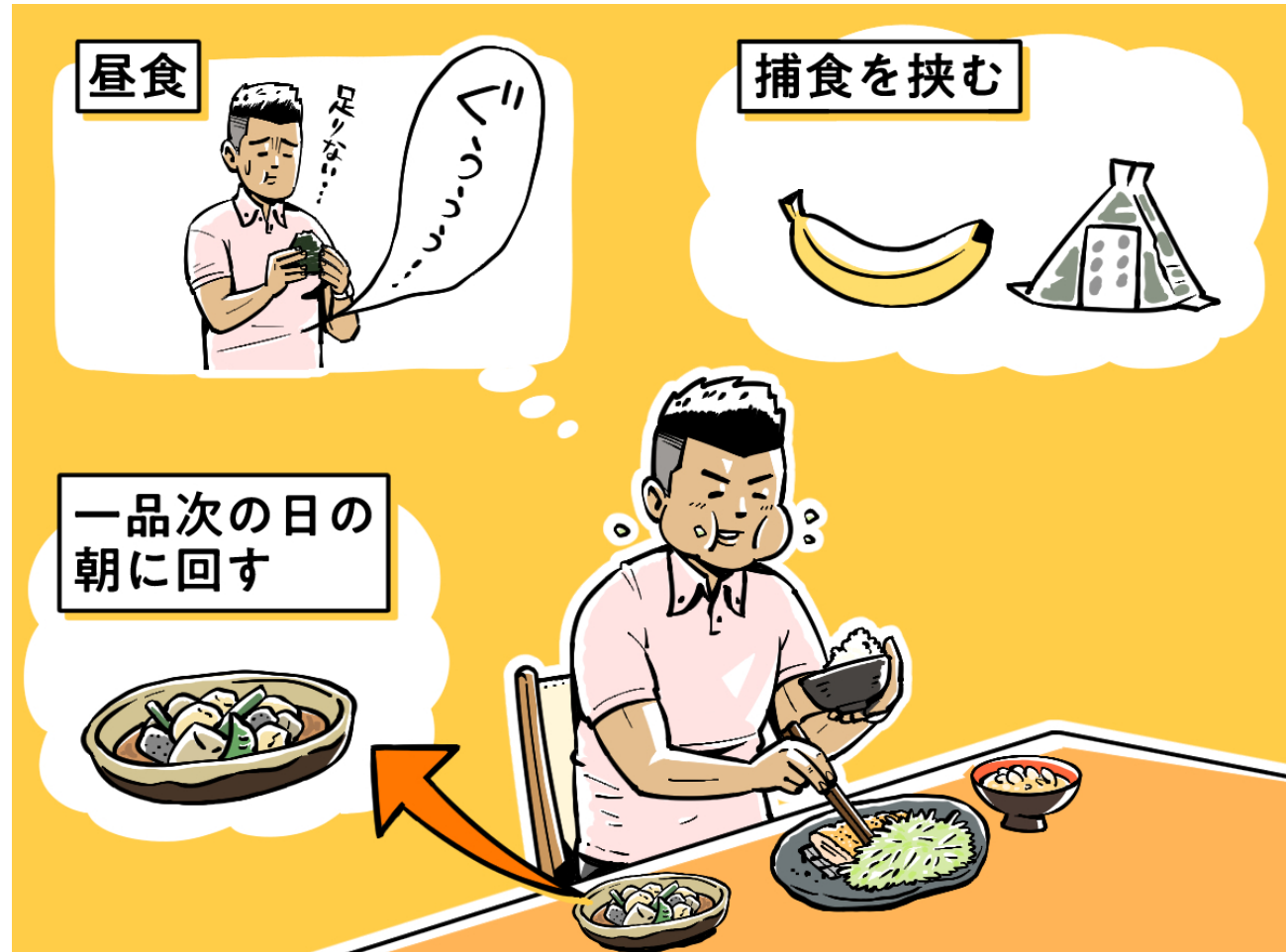
- ☐ 菓子パン ➔ 手軽で安い
- ☐ カップ麺+おにぎり ➔ おなかを満たせる  
 …それは分からなくともありません。

ただし、菓子パン類も、麺類とごはんものの組み合わせも糖質が多くなり、またそれだけでは十分な栄養素がとれません。まずは一品でよいのでサラダを足す、炭水化物にはタンパク質(サラダチキンなど)を足すなどから始めてみましょう。

#### ポイント

- 菓子パンは野菜の入ったサンドイッチやおにぎり(鮭など)に置きかえてみる
- 炭水化物に野菜やタンパク質を足す

#### スッキリ3 補食を上手に活用する／朝に一品回す



忙しくてお昼ごはんがとれなかったり、ダイエットで食べなかったりする人もいるでしょう。そんなとき、夜におなか为空いてついついたくさん食べてしまうことが習慣化していませんか。昼食の量が少なかったり、昼から夜の食間が空き過ぎたりすると、空腹感が強くなり、食べ過ぎてしまう傾向に。ごはんを食べた後、すぐに寝てしまうと、過剰にとったエネルギーが消費されずに体脂肪として蓄積されます。お昼ごはんはしっかり食べて、夜までに空腹感がある場合は、補食をとり、その後の夕食で量を調整することも大切です。

#### ポイント

- 夕方におにぎりやバナナを1個食べ、夕食ではその分ご飯の量を減らす
- 夕食の一品を次の日の朝食に回す

いかがでしたか？

食事の量や回数を減らすことが必ずしも減量につながるわけではありません。賢く食べて健康を維持しましょう！

次回のテーマは「運動」。お楽しみに！