

食べ方を改善して健康アップ！

同じ内容の食事でも、食べる時間や間隔、食べる速さ、食べる順番などに気をつけると血糖や脂質の改善につながります。

朝食はしっかり (1日3食規則正しく)



朝食を抜くと昼食・夕食後、高血糖になり内臓脂肪がたまりやすくなります。(朝食を抜かないようにすると LDL コレステロールの改善がみられたとの報告もあります)

野菜料理から 先に食べる



野菜・海藻類を先に食べておくと、食後の血糖上昇がおだやかになります。(血糖が上昇しやすい糖質を多く含む主食は、最後に食べるとよい)

よくかみ、 ゆっくりと



よくかんでゆっくりと食べると、食べすぎや食後の高血糖を抑えることができます。早食いは一気に栄養素が吸収されるため、血糖が急上昇しやすくなります。

夜遅い時間の 飲食に注意



食後すぐに眠ると血糖は下がりにくいです。遅い時間に食事をとるときは、夕方におにぎりなどの主食を、帰宅後に副菜や主菜をいずれも軽めにとりましょう。

栄養成分表示をチェックしよう

市販されている食品や外食メニューなどには栄養成分が表示されています。自分の健康状態に合わせて気になる項目がチェックでき、食生活の改善に役立ちます。

表示の主なチェックポイント

「栄養成分表示」とは

食品の中に含まれているエネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの項目を表示したものです。



表示単位は 100g、100mL、1食当たりなど食品ごとに異なるので注意！

●表示例

| 1 個 当 たり | |
|-----------|----------|
| エネルギー(熱量) | 355 kcal |
| たんぱく質 | 7.4 g |
| 脂質 | 14.9 g |
| 炭水化物 | 47.9 g |
| 食塩相当量 | 0.5 g |

▶エネルギー

生命の維持や活動のために必要ですが、とりすぎは肥満のもとになります。

▶たんぱく質

骨格や筋肉、臓器などの組織を作るもとになります。特に成長期や高齢者の低栄養の予防に重要な栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

▶脂質

細胞膜の材料になるなど体に不可欠な栄養成分ですが、とりすぎは肥満や動脈硬化を招きます。

▶炭水化物

糖質と食物繊維に分けられます。糖質は体内で分解されブドウ糖などになってエネルギー源になります。とりすぎは高血糖や肥満のリスクもあります。

▶食塩相当量

とりすぎは高血圧や胃がんなどの原因になります。成人の1日の摂取目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。