血友病ってどんな病気?

食事と運動

適正な体重を維持するために知っておきたいこと

食習慣を見直しましょう

食事 No.3

静岡県立総合病院 栄養管理室　芹澤陽子先生

ちょっと油断していたら、体重が増えてしまった経験ありませんか。ダイエットを始める前に、なぜ体重が増えてしまったのか、原因を突き止めることが大切です。原因がわからないままダイエットしても、思うように体重が減らず、痩せたとしても生活改善をしなければ、リバウンドしてしまいます。それでは次の項目でチェックしてみましょう。

◎ 甘い菓子やスナック菓子などの間食をしていませんか。

◎ 炭酸飲料やジュース類を良く飲んでいませんか。

◎ 良く噛まないで早食いになっていませんか。

◎ 不規則な時刻に食べる、食事を抜く、まとめ食いをするなどしていませんか。

◎ 1回に食べる量が多すぎませんか。

◎ だらだらと「ながら食い」をしていませんか。

◎ アルコールを飲みすぎていませんか。その際、カロリーのおつまみもたくさん食べすぎていませんか。

◎ ストレスが原因となり過食をしていませんか。

それでも思いつかなかったら、食事の記録をつけてみましょう。いつ、何を、どのくらい食べたかを毎日記録してみると、自分の食行動のどこに問題があるのか明らかになります。問題点がはっきりしたら、不適切な食行動を是正して、望ましい食習慣を身につけていきましょう。