

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

太りにくい体質になる 7 つの習慣

メタボを改善しようと無理なダイエットをすると、リバウンドして逆に体に悪影響が出てしまうこともあります。まずは毎日の習慣を見直して、健康的に太りにくい体質に変えていくことが大切です。そのための 7 つの習慣を紹介します。できることから実践し、習慣にしていきましょう。

太りにくい体質に変える 7 つの習慣

1. よくかんで食べる

1 日 3 食、よくかんでゆっくり食べるようにしましょう。かむ回数を増やすことで満腹感が得やすくなるため、食べ過ぎを防ぎ、少ない量で満足できるようになります。

2. 薄い味付けに慣れる

普段から濃い味に慣れていると、ついご飯の量が増えてしまいます。だしや香辛料、かんきつ類などで味に変化を付ける工夫をし、薄味でもおいしく感じられるように少しずつ舌を慣らしましょう。

3. 腹八分目を心掛ける

普段の食事の量を腹八分目でとどめて、食べ過ぎを防ぎましょう。胃や腸への負担を減らすためにも「もう少し食べたいな」と思うところでぐっところえる習慣を付けましょう。

4. 定期的に体を動かす

運動する習慣がないと筋肉量が少なくなって基礎代謝量も低下し、太りやすくなってしまいます。まずはウォーキングや階段の利用など、日常の中で継続できる有酸素運動から取り組みましょう。

5. 睡眠をしっかりとる

睡眠不足になると、食欲を調整するホルモンのバランスが崩れて食欲が増してしまいます。決まった時間に起床するなど睡眠サイクルを整え、質の良い睡眠をきちんととることで、無駄な食欲を抑えて食べ過ぎを防止できるようになります。

6. 腸内環境を改善する

腸内の善玉菌が増えると太りにくくなるとされています。善玉菌が好む食物繊維の多い野菜中心のメニューにして、納豆やヨーグルトなどの発酵食品の摂取を増やして腸内環境を改善しましょう。

7. ジュース類ではなく水やお茶を飲む

一般的に果物のジュースや炭酸飲料、缶コーヒーなどの清涼飲料水は糖分が多く、飲み過ぎには注意が必要です。水分補給はなるべく水やお茶などに置き換えるようにしましょう。