

知って得する **1** 日 **1** 我慢！ ～お正月明けの身体のための肥満予防～

今年は新型コロナウイルス感染対策で例年より少ないと思いますが、年末にかけて、楽しい予定が増えてくるころではないでしょうか？
年末年始に底なし沼のように飲み食いした結果、お正月明けに後悔・・・ということがないよう、今のうちに皆さまに釘を刺させていただきます。笑

■夜遅くまでの飲み食いは糖尿病のリスクを高める

夜遅く食事をすると、あとは「寝るだけ」の状態。使われない栄養分はそのまま身体に貯蓄され、もれなく「脂肪」になります。

さらに、就寝中も血糖値が高い状態が続くと内蔵に負担がかかりますので、糖尿病になりやすい身体になってしまいます。

～対策ポイント～

★食事は寝る前、最低2～3時間前までに終える

★食事後30分以上立っておく

--Memo--

立つだけでも、カロリーが消費され、
血糖値上昇が緩やかに！

■本来、大人に間食は必要ない

間食は本来、成長途中の小さい子どもが、一日の3食に加えて必要な栄養分を補うためのものです。大人の私たちは、食事に必要な栄養を摂れていますので、間食は必要ないのです。

美味しいものを食べることが日々の楽しみだから止められないという方は

★いつも食べているお菓子を、毎日何か1つ我慢することから始めてみましょう。

--Memo--

7000キロカロリーの我慢で体重が1kg増えるのを防ぐことができます。

例) 小袋のお菓子1袋200～250キロカロリー
×30日 で1ヶ月1kg分



誘惑の多い時期ですが、
1日1我慢で健康習慣、試してみませんか？
それでは良い年末をお迎えください☆