

NICE! 職場ぐるみの健康づくりを応援

# 健康経営事業所レポート vol 6

## 食生活改善! 食べる「速さ」と「タイミング」を意識する

人のカラダは自分が食べたもので出来ています。健康なカラダを作るためには、健康な食生活が不可欠。でも、食生活改善はハードルが高いと思われがちです。職場みんなで声をかけあって、簡単に出来る食生活改善の取り組みをご紹介します。

**「メタボなカラダを3つのポイントで改善!」パンフレットと併せて周知してください。**



Point

「早食い」は肥満に繋がります。→  
周囲の人は大丈夫??



食べる「速さ」を声かけし合うことから始めましょう。

「早食いは太る」。昔から言われてきた習わしに、しっかりと根拠があることがわかってきました。

食べる速さと体重には関係があり、食べるのが「とても遅い」人たちと「とても速い」人たちでは、**5kgから8kgの体重の差がある**ことが報告されています。

食べ物をゆっくり食べるために、下記のことを行ってみましょう。

- ①食べ物を口に入れるたびにお箸を置く
- ②口に入れた食べ物を、もう10回多く噛んでから飲み込む
- ③野菜の入ったメニューを1品取り入れる

**裏ワザ：携帯のタイマーを20分にセットして、0になる頃に食べ終わるようにする**

ゆっくり噛んで食べることは、食材の美味しさをしっかりと味わうことにも繋がります。一石二鳥のこの取り組みを、職場みんなで声を掛け合って実践してみてください。

### さらにもう1ステップ

☆今の食事にプラス一皿で食事に「バランス」を!

バランスの良い食事とは、たくさんの種類の食材を食べること。たくさんの食材（特に野菜）をとるために、下記の3つがオススメです。

- ①いつものごはんに野菜ジュースを追加
- ②いつもの単品料理を定食料理に
- ③プラス1品のサラダ（100円程度）を

☆残業続きの日には、良い「タイミング」で分食を!

夜遅くに食べる食事は、肥満の大きなリスクです。

- ①19時ころまでにおにぎりやサンドイッチなどを食べ
  - ②帰宅後には少なめのおかずやサラダ等の食事で済ます
- という分食の工夫が、10年後のあなたを健康に保ちます



めざせ健康寿命日本一! 健康寿命を延ばす鍵は・・・  
減塩-3g +野菜350g+ 歩数プラス1,500歩

【お問い合わせ先】 北部保健所地域保健課 TEL:0979-22-2210 平成28年11月1日発行



食事はあなたの健康を支える一丁目一番地

## メタボなカラダを3つのポイントで改善！

背中のお肉が気になるあなた！



お腹のお肉が気になるあなた！



### ① ゆっくり食べる

食べるのが「とても遅い」人よりも「とても速い」人たちは、5~8kg太っているという報告があります！

### ② 野菜を先に食べる

食事の際、野菜を先に食べるだけで、血糖値の上昇を抑制したり、体重を減らすことができます。

### ③ 間食を上手にとる

夕食が遅くなりそうな日は、夕方に簡単な間食をとり、夕食のご飯を控えるために。寝る直前のたくさんの食事は太るモトです。