

何をするにも健康が資本。脱メタボ!

間食は肥満の原因!?



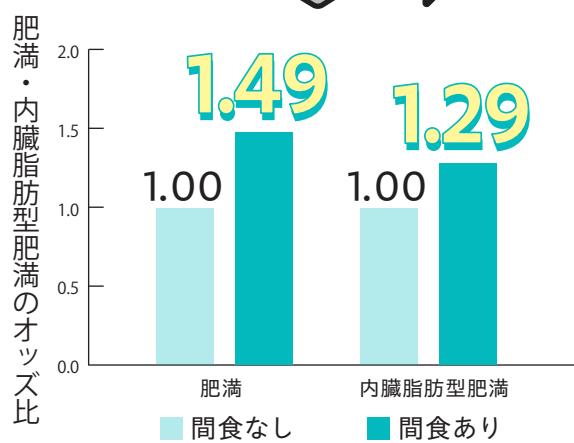
間食*が多いとどうなるの?

* ここではお菓子や甘い飲み物などを指します

間食の習慣があると、肥満や内臓脂肪型肥満になり

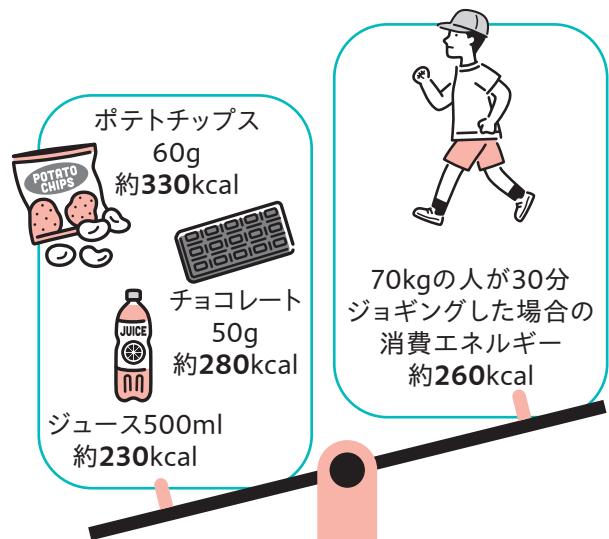
やすいことが報告されています¹⁾。

肥満: BMI 25kg/m²以上 内臓脂肪型肥満: この研究では、腹囲 男性90cm以上、女性80cm以上と定義



どうして間食をとると肥満になりやすいの?

1日3食に加えて間食をとることで、摂取エネルギー(カロリー)が増えやすくなり、それが消費エネルギーを上回ると体重は増加します。スポーツドリンクや健康ドリンクにもエネルギーがたくさん含まれているものがあります。よく食べる間食や飲料の栄養成分表示もチェックしてみましょう。



こんなことはありませんか? 例えば…



- 間食をとるので、食事前にお腹が空かない
- お腹が空いていなくても、決まった時間に甘い飲み物を飲む習慣がある
- お菓子やジュースにお金がかかりがち

改善のヒントは…

何をするにも健康が資本。脱メタボ! 「これならできる!」から始めよう 間食の習慣の改善



大事なことだと思うけれど、
どうしても食べたい。

これまでずっとこうだから、
いまさら変えるのは無理でしょう。

これまでの習慣を変えるのは難しい!

確かにそうです。しかし、その習慣も自分で身に付けた習慣です。改善のための**5つのSTEP**に取り組んでみましょう。
新しい習慣を身に付けることができます!

間食の習慣を改善する5つのSTEP

STEP 1 まずは、今の自分を知る（間食の頻度や内容を把握する）

STEP 2 小さな目標を立てる（ジュースをお茶にする、などでOK!）

STEP 3 目標達成に向けて記録をつける（間食の内容を記録する、など）

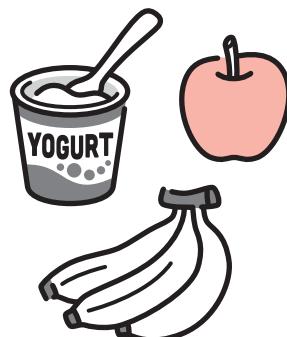
STEP 4 目標を実行した後の変化を振り返る（どんな小さな変化*も見逃さずに）

STEP 5 実行したことを人に話す（よかったことは他の人に共有してみましょう）

*小さな変化：例えば、「3回の食事がおいしく感じられる」「肌がきれいになった」「節約ができた」など

目標達成のコツ

- お菓子類の買い置きをしない
- 食べる時は皿に盛るなど、食べる量を決めて食べる
- 甘い飲み物はやめて、水やお茶にする
- お菓子の中でも低カロリーのものを選ぶ
(栄養成分表示をチェックする)
- スナック菓子やチョコレートの代わりに、
果物やヨーグルトを食べる
- ストレスで食べてしまう場合、
他のストレス発散法を見つける
- 朝食、昼食、夕食の3食をしっかり食べ、
食事リズムを規則的にする



他にも、間食防止の
コツを見つけてみましょう

※残業などで夕食が遅くなる時など、間食が必要な場合は、おにぎりなど必要な栄養素がとれる食べ物を選びましょう。



改善が望ましい理由は…