



今日から実践!

つばめ健康
3つのススメ

「夕食後2時間 ダイエット」

あなたにお勧め・みんなにお勧め・元気に進め

燕市では ①男女ともにメタボの割合が国や県に比べて高い

②脳梗塞、脳出血、心筋梗塞で死亡する割合が国や県より高い

などの健康課題があり、これについて市民とともに、健康づくりのために大事なポイントを3つにまとめました。それが「つばめ健康3つのススメ」です。今回は、その3つのススメのうちの1つを紹介します。

燕市ホームページから「つばめ健康3つのススメ」
について、もっと詳しく見るができます



キーワード「寝る2時間前までに食べ終わる」



夕食は就寝2時間前までに終え、ゆっくり噛んで、ゆっくり食べることで胃腸の消化吸収力も良くなり、朝の目覚めもスッキリし、朝食をしっかりとれます。夜の飲食は太りやすいため、朝型にシフトすることでダイエットの近道に!



よく噛むとやせる!



よく噛むと、満腹感が得られ、血糖値の上昇も緩やかになります。ひとくち、30回を噛むことが理想です!
【ヒント】野菜は大きく切る・乾物を利用・主食はパンや麺よりもごはん食に。さらに雑穀米・分づき米などを利用。



寝る前の飲食は×

寝る前の間食やお酒は、脂肪がたまる原因に。夕食後は、間食やお酒は控えましょう。
【ヒント】食後早めに歯磨きをして、お口をスッキリに。温かいハーブティーなどのお茶をノンシュガーで味わう工夫を。



夕食が遅くなる時は...

【ヒント】きのこ・海そう・野菜・こんにゃくなど、低エネルギーでも満足感が得られる食材を活用しましょう。また早めの軽食(おにぎり・バナナ・サンドイッチ・牛乳など)を取り入れ、夕食の食べ過ぎを防止しましょう。



低カロリーで野菜たっぷり

夕食には、具たくさん汁物がオススメ

問い合わせ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461

