

無理なく&効率よく朝食をとるコツ

生活習慣病予防のため、そして朝の活動利用を上げるためには、朝食が非常に大切です。できるだけ毎日朝食をとる習慣をつけましょう。「朝は時間がない」という人は多いですが、コツを押さえれば無理な話ではないのです。①前日の夜に下ごしらえをする……朝食は前日の夜に用意しておくのが楽です。夕食のおかずを少し多めに作り、朝食用に取り分けておき、寝る前には炊飯器のタイマーをかけておく。②そのまま食べられるものを活用する……おかずには、のり、納豆、ソーセージ、チーズ、ミニトマトなど、デザートにはバナナやみかんなど調理せずにそのまま食べられるものを積極的に使いましょう。③パターンを決めておく……朝食の献立は毎朝同じメニューでもOKです。慣れてきたら曜日ごとにメインのおかずだけ替えるとか、パターンを決めると楽になります。



伝統的な和食を見習おう

かつて日本は欧米に比べて心筋梗塞による死亡率が非常に低く、世界からも注目されていました。2013年には和食がユネスコ無形文化遺産に登録。ヘルシーフードとしてその健康効果が脚光を浴びています。しかし、現在の日本では食生活の欧米化が進み、心筋梗塞の発症が増加しているという状況です。長く健康でいるために、今一度、日本の伝統的な和食がどんなものであるかを振り返り、ふだんの食事に取り入れましょう。健康的な和食ですが和食は味付けのベースに食塩を使う傾向があり、高血圧のリスクを高めます。塩分は控えたうえで、以下のポイントを実践しましょう。①肉より魚をメインにする ②食物繊維をしっかり取る ③大豆・大豆製品を積極的に食べる。

小さめの茶碗を使って満足度をアップ

ご飯をよくおかわりしたり、大盛りにする人は食べすぎの傾向があります。ご飯などの主食は糖質が主成分です。身体にとって重要なエネルギー源ですが、とり過ぎると糖尿病や、肥満を招く要因になります。1日にとって良い主食の目安は、その人の活動量、年齢、性別などによって異なりますが、健康な成人の場合ご飯に換算するとお茶碗中盛り4杯程度。ふだん食べているご飯の量と比べてみて、明らかに多い人は要注意です。自然にご飯の量を減らすには、茶碗をひと回り小さいものに替えてみましょう。同じ量のご飯でも、大きい茶碗によそうより、小さい茶碗によそうほうがたっぷりあるように感じて、満足度がアップします。

