

「メタボの解消方法～栄養編～」

文＝ 江尻 萌華（管理栄養士）

先月号で、メタボリックシンドローム（メタボ）についてお伝えしました。

今月号では、メタボ解消のために心がけたい食事の基本やポイントをご紹介します。

メタボ解消のための食事

① 1日3食、規則正しく食べる

活動に必要なエネルギーや栄養素を補うほか、生活リズムを整えるためにも重要です。

② 主食、主菜、副菜を揃えた食事をとる

右のイラストのような食事のことを言います。

主食は、炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺など。

主菜は、主にたんぱく質などの供給源である魚、肉、卵と大豆及び大豆製品などを主材料とした料理です。

副菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、きのこ、いも、豆類（大豆を除く）、海藻といった食材を使った料理です。

これらを揃えた食事をとることで、栄養バランスが整いやすくなります。



③ 野菜は1日350g以上食べる

野菜350gの目安は、生野菜だと両手で3杯、加熱した野菜なら片手で3杯です。「生の野菜を両手で3杯分食べるのは厳しい…」と感じる場合は、蒸す、焼くなど調理方法を工夫し、カサを減らすことで食べやすくなるかもしれません。

④ 野菜、きのこ、海藻などから先に食べる

野菜、きのこ、海藻などの食物繊維が豊富な食材から先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑え、脂肪の溜め込みを防ぐことができます。

⑤ よく噛んでゆっくり食べる

よく噛み、食べる時間を長くすることで、満腹中枢が働き始め、食べる量が自然と少なくなります。また、食事が終わってからも身体が自然に消費するエネルギー量が高い状態が続くと言われています。



1日の目安量（生野菜）



1日の目安量（加熱野菜）

※ 11月号は「メタボの解消方法～運動編～」について詳しくご紹介します。