

メタボを予防・改善する食生活

文＝ 佐藤 萌華（管理栄養士）

先月号で、メタボ（メタボリックシンドローム）についてお伝えしました。

今月号では、メタボ予防・改善のために心がけたい食事の基本をご紹介します。

1日3食規則正しく食べる

人間の身体には、体内時計が備わっており、ほぼ24時間周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などの変化をつかさどっています。体内時計は身体のあらゆるところに存在しており、脳には主時計が、肝臓、腎臓、腸、骨格筋には末梢時計があります。これらの時計は24時間より長い周期で刻まれているため、毎日リセットし、24時間に合わせる必要があります。主時計は朝の光を浴びることでリセットされ、肝臓や腎臓などの末梢時計は朝食を食べることで24時間にリセットされます。朝食を抜くと、末梢時計がリセットされないだけでなく、体温も代謝も上がらず、太りやすい身体に変化します。1日3食の食事は、体内時計を正常に保ち、太りにくい身体をつくるために重要です。

バランスの良い食事を摂る

主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけ、牛乳・乳製品、果物類も適度に摂りましょう。よく噛みゆっくり食べること、腹八分目に抑えること、菓子類やジュース類を控えることも大切です。



野菜を1日350gしっかり摂る

野菜をしっかり摂ることで、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂ることができるだけでなく、身体の余分な塩分を排出する作用もあります。また、野菜は油や糖の吸収を抑える働きも持っているため、メタボの予防・改善には野菜の摂取は欠かせません。1日の野菜摂取目標量は350gです。生野菜の場合は両手いっぱい（山盛り）3杯分必要ですが、加熱するとカサが減るため、片手3杯分になります。生で食べるだけでなく、スープやみそ汁に入れたり、蒸したりするなど調理方法の工夫で、野菜を手軽に摂ることができます。

1日の野菜摂取目標量



生野菜の場合



加熱した場合