

肥満

と

食事

痩せる、太るのメカニズムはシンプルです。基本的には、消費カロリーと摂取カロリーのバランスで体重は増減します。カロリーをとり過ぎてしまう原因の一つとして、間食があげられます。

間食をしている人の多くは、無意識に食べており、間食が食習慣に組み込まれている人が多くおられます。間食をいつ、どれくらいの量を食べたか、本人がわかっていない場合が多く、無意識のうちに摂取カロリーが多くなっています。また、間食に選ばれる食べ物の多くは、カロリーが高いものが多く、糖質に偏りがちです。過剰にとってしまったカロリーは、体脂肪となり体内に蓄積されます。

まず、間食は無意識にしていることが多いので、意識することが必要です。いつも何か口に入れていないと口寂しい人は、小さいあめなどにもカロリーがあることを意識して食べるようにしましょう。カロリーが多いとわかっているならば、これ以上はやめておこうという意識も生まれます。

また、自分に間食の習慣があるかわからない方は、食事日記をつけることが有効です。食事日記をつけることで、自分の食習慣がわかり、問題点を発見しやすくなります。発見した問題点を一つずつ解決すれば、自身の理想の体型に近付いていくでしょう。

どうしても間食をしたい場合は、低カロリーでおいしい間食を、少量食べるようにしましょう。その際、食事はきちんととることです。きちんと食事をとってれば、少量の間食でも満足できるはずですよ。

では、間食にはどのようなものを選べばよいのでしょうか。せっかく食べるのでしたら、アーモンドや果物などの、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な食材を選びましょう。また、食物繊維が多く、カロリーの少ない寒天もおすすめです。

適正カロリー内での間食は、セロトニンという「幸せホルモン」が分泌されるため、ストレスからの過食を防ぐこともわかっています。

間食が必要ない人はかまいませんが、間食をする際には、適正カロリー内で、量を決めて食べるようにし、上手に間食を利用することが大切です。

