

KENKO 20歳

～食生活の乱れは、生活習慣病を引き起こす！？～

健康なからだをつくる食生活は、規則正しい食習慣にあります

規則正しい食習慣とは

1日3食をきちんと食べる

内臓脂肪をためにくい食べ方を工夫すること

朝食をしっかり食べる！



食事の回数を減らすと、体が飢餓状態に備えエネルギーをためこもうと脂肪の合成を促進し、肥満を招きます。また、食事を抜くことで、体温が上がらず、脂肪を燃焼しにくくなります。

一日の始まりとして、脳に必要なエネルギーを送り、集中力ややる気を高めるためにも、朝食をしっかり食べましょう！

よく噛んで味わって食べる！

モグモグ おいしい！！



早食いは、満腹感を感じにくいので、過食しがちになります。ゆっくりよく噛んで味わうことで、食べすぎを防ぎ、腹八分目の食事で満足できるようになります。

夜遅い飲食は要注意！



人のからだは、昼間に脂肪を分解し、夜に脂肪を蓄積します。就寝前にたくさん食べると、内臓脂肪がたまりやすく、睡眠中に胃腸が働くため良質な睡眠も得られません。夕食の時間を早めたり、量を軽めに食べるようにしましょう！

無理な減量は危険！

欠食や栄養バランスを欠く減量を行うと、筋肉を取り崩し、糖を作る反応が起こります。

体重は減っても、内臓脂肪ではなく筋肉の減少がおきてしまい、その結果、体力と基礎代謝の低下を招き、太りやすいからだとなってしまい、リバウンドも起こしやすくなります。

食生活を通して、生活リズムを整え、健康的な生活を送りましょう

