

1 食事のリズムを見直す

食事はいつ、どのくらい食べますか？

1日の食事のとり方を
振り返ってみましょう



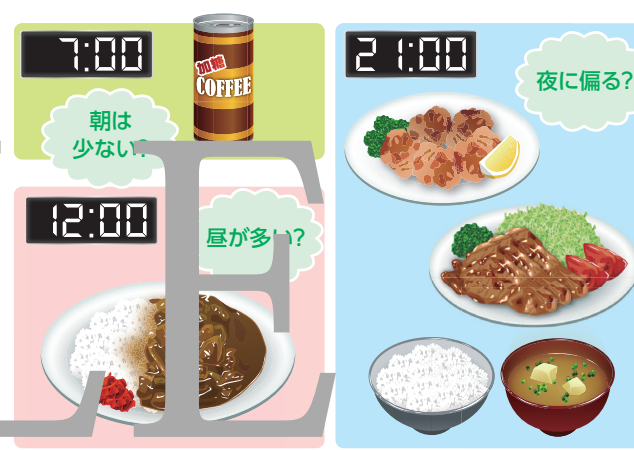
何時に食べる？



食事を抜くことがある？



1日3食の食事量の配分は？



食事時間が不規則になることが多い？



まとめ食いをすることがある？



勤務形態(交代勤務など)によって生活のパターンが複数ある？



1 あなたの体とつながって見る食事リズムの改善ポイント

検査値と食習慣の関係から
改善点を明確にしましょう



あなたの検査値は？

肥満・中性脂肪

血 糖

食事リズムとあなたの体の関係は？

食事回数 (欠食)

⚠ 朝食欠食

- ⚡ 朝食を抜くと熱産生量が減り、1日合計の消費エネルギー量が減る
- ⚡ タンパク質(筋肉など)が減り、基礎代謝量が落ちるので、体脂肪が増えやすい

⚠ 食事回数が少ない

- ⚡ 1日の食事量が同じ場合、食事回数が少なくなると太りやすい
- ⚡ タンパク質(筋肉など)が減り、基礎代謝量が落ちるので、体脂肪が増えやすい

食事時間 (規則性)

⚠ 朝食と昼食、昼食と夕食の間が8時間以上空く

⚠ 食間が不規則

- ⚡ 空腹感が強い状態で食事をとることになり、早食いや過食を招きやすい
- ⚡ 空腹状態での食事は血糖値が上昇しやすく、体脂肪が合成されやすくなる
- ⚡ 体タンパク質(筋肉など)が減り、基礎代謝が落ちるので体脂肪が増えやすい

食事配分

⚠ 1日の食事量が夕食に偏っている

- ⚡ 一度に大量の食事をとると、血液中の中性脂肪値が高い状態が長時間続く
- ⚡ 血糖値が上昇しやすく体脂肪の合成が進む。特に夕食に食事量が偏ると、中性脂肪が増え、体脂肪の蓄積につながりやすい

⚠ ドカ食いをする(1食で1日の約半分のエネルギー摂取)

- ⚡ 一度に大量の食事をとると、血液中に増加した余分な中性脂肪が脂肪細胞へ運ばれて、体脂肪として蓄えられる

⚠ 朝食欠食

- ⚡ 低血糖状態で昼食をとることになり、食後の血糖値が急上昇しやすい

⚠ 食事回数が少ない

- ⚡ 1日の食事量が同じ場合、食事回数が少ないほど食後の血糖値は上がりやすい

昼が多い？

⚠ 朝食と昼食、昼食と夕食の間が8時間以上空く

⚠ 時間が不規則

- ⚡ 空腹状態で食事をとると、食後血糖値が上がりやすい
- ⚡ 空腹による早食いや過食により、食後血糖値が上がりやすい

⚠ 夕食時間が遅い

- ⚡ 同じ食事内容でも、遅い時間(20時以降)は血糖値が上昇しやすい

⚠ 1回の食事量にむらがある

- ⚡ 1日の血糖値のリズムを乱しやすい
- ⚡ 1日の食事量が同じ場合、食事回数が多く、1回量が少ない方が血糖値は上昇しにくい

⚠ 夕食に食事量が偏っている

- ⚡ 夕食で食べ過ぎると、上昇した血糖値が下がりにくい

⚠ ドカ食いをする(1食で1日の約半分のエネルギー摂取)

- ⚡ 一度に大量の食事をとると、血糖値が急上昇し、高い状態が続く