



1月 妊娠しやすい体型を目指す食生活のコツ

肥満もやせも男女ともに不妊のリスクを上げる要因となるので、妊娠しやすい身体づくりとして体重管理はとて大切です。食習慣、生活習慣を振り返り、適正体重を維持できるようにしていきましょう。

体重を増やす食生活のコツ

BMI18.5未満の痩せている状態は慢性的な栄養不足状態であるといえますが、スマートな体型を維持した方がよいという思いから、危機感が薄い方が多いようです。栄養をしっかりと摂り、適正体重の範囲内に体重を増やす意識をしっかりと持つようにしましょう。

① 一度に多くの量を食べられない場合は、食事の回数を増やしてみましょう

痩せている方は一度に食べられる量が少ない場合が多いので、食べる回数を増やしてみましょう。その際には脂肪の多い洋菓子(チョコレートやクッキーなど)は、胃もたれの原因となるので、おにぎりや果物、ヨーグルト、焼き芋など脂質の少ないものをおすすめです。

② 脂質の多いものは控めにしよう

脂肪の多い食材は、胃がもたれやすく、食事量が減る原因になってしまいます。揚げ物、スナック菓子、洋菓子、調理パンなどは脂質が多いので控めにしましょう。

③ 小麦粉を使った主食よりもごはんを主食にしよう

小麦粉を控えることで消化不良が改善されることがあるため、小麦粉が使われる主食よりもごはん中心の食事にするとう食べる量が増える場合があります。朝食にパンを食べている方はごはんに代えることから始めてみませんか。

参考文献:厚生労働省 e-ヘルスネット「アクティブガイド/早食いと肥満の関係—食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」/睡眠と生活習慣病の深い関係」/厚生労働省 e-健康づくりネット「肥満予防(男性編)健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート」/厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイト「『もっと痩せたい!』と思うあなたへやせすぎの影響を知りましょう。」/日本消化器学会「機能性消化管疾患診療ガイドライン2021—機能性ディスペプシア(改訂第2版)」

肥満改善の食生活のコツ

消費するエネルギーよりも、食事から摂るエネルギーが多いことの積み重ねが体重を増やしていきます。身体を動かすことを積極的にしながら、食べ方を見直していきましょう。

① エネルギーの摂りすぎを防ぐために、脂質と糖質の摂り方を見直そう

糖質の摂りすぎを気にする方は増えていますが、脂質の摂りすぎもエネルギーの摂取を増やしてしまう主な原因です。揚げ物や油の多い炒めもの、スナック菓子、洋菓子、調理パンなどは控えめにしましょう。

② 野菜と果物、たんぱく質を不足しないように摂ろう

野菜は生の状態で両手に1杯(加熱した場合は片手に1杯)を毎食の目安にしましょう。また、たんぱく質を多く含む食材(肉・魚・卵・大豆製品)を欠かさずに摂り、果物も1日に片手に1杯分を目安に摂るようにして、ダイエット中も栄養不足にならないようにしてください。

③ よく噛んで食べよう

食べる速度が速いと肥満や糖尿病になるリスクが2倍になるとされています。一口食べたら箸を置く、食材を大きめのサイズに切るなど、よく噛んで食べられる工夫をしてみましょう。

④ 22時以降の飲食は控めに

22時以降の飲食は、体脂肪の合成を促進するたんぱく質「BMAL1」の影響で、体脂肪が蓄積されやすくなります。遅い時間の飲食は控えめに、エネルギーの高いものはなるべく昼食までに摂るようにしましょう。

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



日本の家庭料理の定番と言えば味噌汁。味噌汁は具材をだし汁で煮て、味噌を溶き入れれば出来上がる、とても簡単な料理ですが、具沢山にすることで、不足しがちな野菜やたんぱく質の多く含まれる食材を一品でしっかり摂れるようになります。適正体重を維持するには、肥満や痩せに関わらず、必要な栄養素を過不足なく摂る事が大切です。まずは味噌汁から、栄養をしっかりと摂っていきませんか？

忙しい時、レシピを見ながら料理を作ることに負担を感じることはありませんか？レシピを見ないで作れる定番の家庭料理でも、旬の食材を組み合わせるだけで、いつもの料理と違う味わいと季節感を楽しむことができます。家庭それぞれの味のベースを大切に、肩肘を張らなくても続けていける料理の方法をご提案したいと思います。

旬の食材の組み合わせ例

- | | | | |
|---|----------------|---|------------------|
| ① | | ④ | |
| | 白菜 なめこ 長ねぎ 豆腐 | | 春菊 長ねぎ 豚こま肉 |
| ② | | ⑤ | |
| | 水菜 えのき 長ねぎ 油あげ | | ごぼう 大根 長ねぎ 豚ひき肉 |
| ③ | | ⑥ | |
| | ほうれん草 長ねぎ 溶き卵 | | かぶ かぶの葉 長ねぎ 鶏ひき肉 |