

# 内臓脂肪のつきにくい食事の工夫

今月は内臓脂肪がつきやすい人の特徴と対策についてです。

- ✓ 満足するまで食べる  
→空腹になってから次の食事をする  
→箸置きを使って、箸を置く習慣をつける

- ✓ ラーメンに半チャーハンに餃子など炭水化物の重ね食が多い
- ✓ 野菜があまり好きでない  
→満腹になるまで食べ続けない  
→食事の前半に野菜を食べるようにする

- ✓ 甘い飲み物やアイスクリームが好き
- ✓ 間食をよくする  
→お菓子類は目のつくところに置かない  
→空腹時に買い物をしない、買うものを事前に決めておく

- ✓ 夜の食事が遅い  
→夕食は量より質のチョイスメニューにする

- ✓ お酒が好き  
→休肝日を作る

- ✓ 残りものをつい食べてしまう
- ✓ 休日や旅行に行くと必ず体重が増える  
→ちょっとした食べ過ぎをなくしていく



さらにお勧めなのは体重測定の習慣化です。人は太っているときは数字で見たくないという心理があるので、体重計に乗ると逆にやせようという気持ちに変わります。体重を測定することで、カロリーや塩分の多い食事を認識することができます。

