

内臓脂肪をためないためにできること

あと少し、健康習慣を  
プラスしてみませんか？

# 健康習慣 + 1

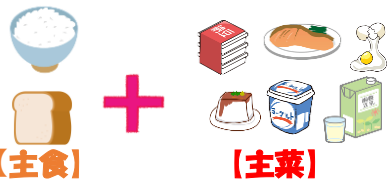


## 朝

### 朝食をしっかり食べる

たんぱく質を取り入れて代謝をUP！

朝食を摂ることで体温が上がり、基礎代謝が上がります。さらに朝食にたんぱく質が多い食品をしっかり摂ると筋肉が付きやすくなることで、代謝UPが期待できます。



【主食】

【主菜】

副菜（野菜類）も追加出来ればさらにバランス良くなります

### 朝の活動量をプラス

朝は活動的に動きましょう\*

朝の活動量を上げると代謝が上がります。その日1日の消費カロリーUPに繋がります。

- ▶朝のニュースを見ながら筋トレ・ストレッチ
- ▶ラジオ・TV体操
- ▶家事や散歩をプラス



※治療中の疾患がある場合はかかりつけ医に相談して行ってください

### 朝日を浴びる

朝の強い光を浴びることで、体内時計がリセットされて身体の基礎機能が整います。朝日を浴びてから一定時間で眠気がくるので良質な睡眠にも繋がります。起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びる習慣を！



### 体内時計とは



身体に備わっている24時間周期を作り出すメカニズムのことで、体温やホルモン分泌など身体の基礎機能をコントロールしています。

## 交代勤務の方は

夜勤明けも日勤日と同じように朝～午前中に日光を浴び、体内時計を日勤日に合わせ夜勤によるずれができるだけ生じないように生活していただくことがお勧めです。

### 昼食にバランスをプラス

好きな食事を楽しみつつバランスも考え品数を多く摂るように意識しましょう

1日のうちで昼食の時間帯は、食べた物が脂肪に変わりにくい時間帯です。好きなものを食べるなら昼食に楽しみましょう。油の多い食事は、脂質の吸収を緩やかにする食物繊維の多い食品（野菜・海藻・きのこ類）と一緒に食べましょう。

外食なら定食を選んで品数を増やしたり、単品料理には野菜をプラスして食べましょう



### 日中に運動をプラス

代謝が高い時間帯に活動量を増やす工夫を

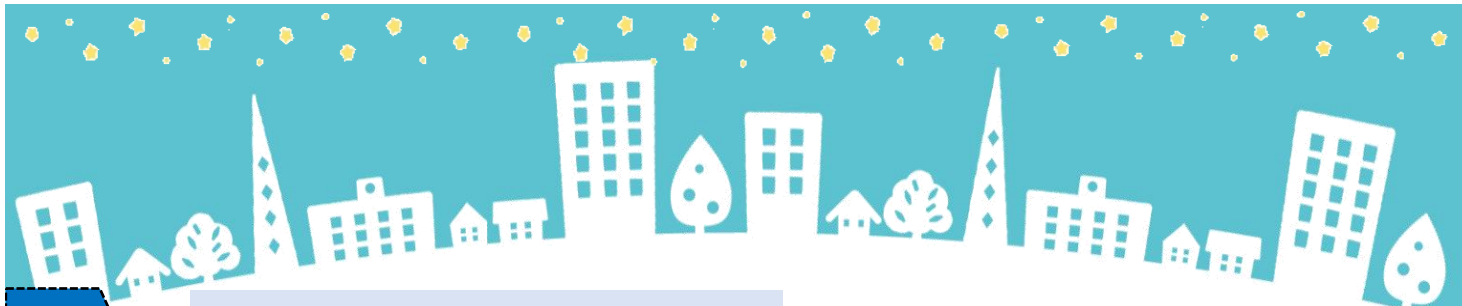
- ▶お昼休みに散歩
- ▶エレベーターより階段を使う
- ▶仕事の合間にストレッチ

## 昼



### 夕方以降の間食やカフェインを控える

夕方以降の間食は脂肪に変わりやすいので出来るだけ控えましょう。また、夕方以降にカフェインを摂ることで睡眠に影響する可能性がありますので16時頃を目安に控えましょう。



# 夜

## 夕食は早めに済ませる

遅くなる時は「分食」をして夕食を軽めに

夕食の時間帯は、脂肪を蓄積する働きが強くなる時間帯です。



夕食は寝る2時間前までに済ませることが出来ると良いでしょう。夕食が遅くなる時は分食（夕方におにぎりなどの主食を摂り帰宅後の遅い時間に主食を除いたおかずなどを軽く摂るなど）がお勧めです。晩酌をする場合は夕食と同時にアルコールは切り上げるようにしましょう。

## 交代勤務の方は

夜遅い時間に食事を摂る時は、おにぎりだけ、カップ麺だけといった糖質を主体とする食事ではなく、主菜と副菜を組み合わせバランスよく食べることが望ましいです。夜勤中は砂糖入り飲料や菓子類の摂取は控えましょう。時間帯に多少ばらつきがあっても朝・昼・夕の1日3回に分けた食事を意識し、**遅い時間帯の食事になる時は、量や内容には注意しましょう。**

## 毎日の睡眠をプラス

睡眠不足により肥満や生活習慣病のリスクが上がります

睡眠時間が短いと、レプチンという食欲抑制ホルモンが減少し食欲が増大することが分かっています。また、血糖値をコントロールするホルモンの作用があらわれにくくなり、同じ食事をしても血糖値が上がりやすくなります。

**6時間未満の短い睡眠は糖尿病などの生活習慣病、うつ病や認知症のリスクの増加と関連することが分かっています。**

### ▶睡眠環境を整える

スマートフォンやパソコンの使用は控えて寝室の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう

### ▶日中の運動・活動量を増やす

習慣的に運動し活動量を増やすことで適度な疲労を感じ、中途覚醒が減り睡眠の質が良くなります

### ▶嗜好品との付き合い方を見直す

- 過度なカフェイン摂取を控える
- 晩酌は控えめにし寝酒をしない
- 寝る前は喫煙をしない(ニコチンには覚醒作用があります)

# 休日

## 休日の運動をプラス

平日に時間を作ることが出来ない人は休日を使って活動量を増やしましょう。リフレッシュ効果も期待できます！



## 休みの日も生活リズムを大きく崩さない

週末の夜更かしや休日の寝坊、昼寝のし過ぎは体内時計を乱すので注意が必要です。平日と休日の睡眠時間の差は**1時間程度**にできるとよいでしょう。昼寝は午後の早い時間帯に30分程度にしましょう。

毎日に

## 測定と記録をプラス

体重や腹囲、歩数をはかることは、その日の食事内容や活動量を振り返ることが出来て健康への意識を継続することに有効です。また、数値を記録することで良い状態を維持しようという気持ちが働き、より効果的になります。測定と記録を習慣化し、ご自身の身体の状態の可視化を意識して過ごしましょう。

