

メタボリックシンドロームQ&A

Q：ごはんは食べないほうがいいのか？

A： 主食を食べずに、炭水化物を減らす低炭水化物食ですが、短期間では確かに体重減少効果を認めたとの報告もあるようです。
しかし、長期間続けると主菜の量が増え、高たんぱく質食となり、腎症や動脈硬化の心配がでてきます。
炭水化物は摂取エネルギーの50～60%が適正な配分と言われています。ごはんは適量食べるようにしましょう。

Q：食べ過ぎないようにするには、どうしたらいいの？

A： まず初めに、温かい汁物をゆっくり味わうことで、おなかが少し落ち着きます。
また、食物繊維の豊富な野菜料理も、よく噛むことで満腹感が得られます。
汁物や野菜料理を加える事や食べる順序を見直してみてもいいでしょうか？

Q：市販の野菜ジュースを飲めば、野菜は食べなくていいの？

A： 野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜ジュースはのど越しをよくするために、不溶性の食物繊維が除かれています。さらに、味をととのえるために、果汁が添加されている商品が多く、カロリーの高いものもあります。
食事で十分に野菜が摂れない時に、補助的な意味合いで野菜ジュースを飲むとよいでしょう。

Q：仕事の都合で食事が遅くなります。どのように食事をとればいいですか？

A： 夕食はできるだけ19時までにすませることが生活習慣の予防になります。
しかし、残業等で、食事時間が19時までにとれない場合は「分食」をおすすめします。
あらかじめ、おにぎりなどの主食を用意しておき、職場で食べ、帰宅後は野菜中心の副食メニューを食べるようにしましょう。