

食べ方・栄養・運動が決める体づくり

健康に良い食べ方には奥歯が最重要

【1】食事の量で体重(摂取カロリー)をコントロール

腹8分目に病なしと言われるように「あともう少し食べたい」と感じるところで食べるのを止めることです。食べ過ぎは内臓脂肪が蓄積し、体重が増え、逆に食事量が少ないと摂取カロリーが消費カロリーを下回り、体重が減ってしまいます。

【2】食品種類で体組成向上

主に体をつくる材料となるタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）や、体をつくる手助けをするビタミンやミネラル（色の濃い、薄い野菜・きのこ・海藻・ナッツ・果物など）を、様々な食品を食べることで、体重ではなく体組成の向上を目指しましょう。

【3】食事の時間で脂肪をつきにくく

同じ食事内容でも食べる時間によって脂肪の付き方が変わってきます。夜9時以降は血糖値が下がりにくく、脂肪合成が高まる時間帯なので、なるべく早い時間の夕食をお勧めします。夕食が遅くなる場合は、お米など炭水化物は夕方頃食べ、20時以降はおかずを食べるなど夜に摂取するカロリーを減らしましょう。

【4】運動と食事の組み合わせ

食後の運動は有効です。摂取したカロリーや栄養が正しく代謝され、筋肉や骨量が増加し内臓脂肪は減りやすくなります。体重の増減で一喜一憂しないように。体重よりも体組成が大切です。

自分の適正体重や筋肉量・脂肪量を知り、コントロールしていくことが大切です。噛む力は栄養摂取だけでなく、運動にも影響します。特に奥歯が欠損している方は治療を行い噛めるようにすることによりさらなる健康を目指しましょう。



(医学博士 武内博朗)

タウンニュース(海老名・座間・綾瀬版) 2021年4月30日号 掲載