

メタボ脱出のポイントは〇〇の摂り方



health_support

2023年5月26日 23:10

運動も大事ですが、運動をすれば何を食べてもいいというわけではありません。ラーメン一杯分のカロリー（約700キロカロリー）を消費するのには、3時間程度歩く必要があり、カロリー消費には意外と多くの運動を必要とします。

運動を毎日続けるのは大変なため、こちらの記事では「食事」にフォーカスした、取り組みやすい生活習慣の改善をご紹介します！

▼ 目次

1. アブラの摂り方に、秘けつあり！

《POINT.1》アブラに気をつければ効率的にカロリーを調整できる！

《POINT.2》アブラには良い物と悪い物がある！

2. 塩分の摂り過ぎは高血圧に直結！

⇒好きな食べ物を我慢しない！脂（アブラ）との付き合い方

1. アブラの摂り方に、秘けつあり！

メタボ脱出のためには、実はカロリーの減らし方が重要です。

基本は**食べる量を減らす**ことですが、無理に食べる量を減らそうとしても、お腹が空いて集中力が切れたり、余計な間食が増えたりします。健康的で**長続きできる**メタボ脱出の鍵は、アブラの摂り方にあります。

《POINT.1》アブラに気をつければ効率的にカロリーを調整できる！

アブラは他の栄養素と比較して同じ量でもカロリーが高いのです。量を減らしてお腹が空いてしまうより、アブラが多い揚げ物をアブラの少ない焼き物に置き換えるほうがカロリーはぐっと少なくなります。

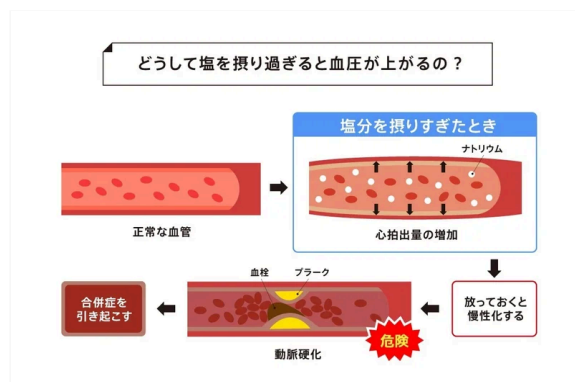
《POINT.2》アブラには良い物と悪い物がある！

アブラには動脈硬化につながる悪いアブラと、逆に動脈硬化を予防する可能性がある良いアブラがあります。肉のアブラよりも魚のアブラの方が体に良いと聞いたことはありませんか？アブラの種類に注意すれば、体にやさしい上手なアブラの摂り方ができます。



2. 塩分の摂り過ぎは高血圧に直結！

日本人の食事は塩分が多すぎるといわれます。醤油、漬物、みそ汁など、塩分が多く含まれています。塩分を摂り過ぎると、体内の水分が血管の中に移動して血管がパンパンになり、その状態が続くと、血管の壁が硬くなり、高血圧になりやすくなります。この状態が続くと血管の壁はずっと張りつめた状態になり、徐々に弾力性を失っていきます。張りつめた状態に耐えようとして血管壁は厚くなっていき、やがて**動脈硬化**が進んでしまいます。



ちょっと意識するだけで、食塩の量は減らすことができます。
例えば、麺類の汁を半分残すと約3グラムの食塩量が減らせます！
減塩するには3つの塩分を意識してみましょう。
パンやうどんなど「塩辛い」と感じない食べ物に意外と多く含まれている「**隠れ塩分**」。
ラーメンのスープやかけそばのつゆに含まれている「**飲める塩分**」。
ソースやしょうゆなどの「**かける塩分**」。
急にすべてを変えるのではなく、自分の味の好みに合わせて少しずつ置き換えていくと、無理なく続けられます。

↓脂（アブラ）との付き合い方はこちらをクリックしてください↓

⇒好きな食べ物を我慢しない!脂(アブラ)との付き合い方