

まずは野菜を食べる

野菜や海藻などは、歯ごたえがあって咀嚼回数が自然に増え満腹感を感じやすくなります。また、最初に野菜を食べておくと、後から糖質、脂質をとっても血糖値の急上昇を防いでインスリンの分泌が抑えられるので脂肪が蓄えられにくくなります。



意識して噛む

食べ過ぎを防ぐためにはゆっくり食べる必要があります。噛む回数を増やして満腹中枢を刺激し、ゆっくりよく噛んで食事を楽しむことで消化もよくなります。

素材に近い調理法で

油を使う揚げ物や炒め物は高カロリー。逆に素材そのままに近い調理法を選べばカロリーを控えることができます。蒸す、焼く、うす味のお出汁でさっと煮るなど、素材を生かした調理法は減塩にもつながります。美味しい旬の食材が多いこれからの季節、素材そのものの味を楽しみましょう。



夕食は早めに

夕食は早めの時間にすませるのが体重コントロールの基本です。とはいえ、仕事量が増えるこれからの時期、それがなかなか難しいところ。夕食の時間が遅くなってしまう場合は、揚げ物やこってりしたものは控え、野菜中心の料理にするなど、低脂肪で消化のよいものを食べるようにしましょう。



外食メニューを選ぶコツ

どんな材料でどんな調理法かわかるものを選ぶことが基本

外食では、野菜不足や塩分のとりすぎ、カロリーオーバーになりやすいので工夫が必要です。外食の頻度を少なくするのもひとつですが、選び方や食べ方を工夫し、上手に利用しましょう。

丼やめん類などの単品より、主食・主菜・副菜がそろった定食を選ぶ



揚げものや脂っこい料理などの高カロリーメニューはとりすぎに注意



単品メニューの場合は、具たくさんものを選び、野菜中心の小鉢、サラダなどをプラス



適量を守る。
定食のご飯やめん類の量が調節できる場合は、自分にあう量を頼み、居酒屋などでは一度にたくさん頼みすぎない。

番外編

シーズン到来！BBQにも野菜をプラス♪

野菜ときのこのホイル焼き

ホイルに少量のオリーブオイルをひき、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、しめじなど、野菜やきのこをたっぷり並べて、塩、こしょう、白ワイン(水でもOK)をひとふり、お好みでニンニクも加えて包み、蒸し焼きに。火おこして、まだお肉を焼くには早い段階からあみの上のせておけば、火力が安定した頃に出来上がり。

肉巻き野菜のグリル

豚ばらなどの薄切り肉で野菜をくるくる巻いて竹串にさして焼く。

アスパラ、人参、なす、ミニトマト、エリンギなど。

