

栄養だより

平成26年 4月 NO.227



春も足踏みといったところでしょうか。

皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマ **ダラダラ食いはしていませんか？** です。

ダラダラ食いをしていると、食べていることも、食べ過ぎていることにも気がつき

ません。食べる量が増えると体重も増えます。 **要注意!!**

ダラダラ食いは血糖バランスを崩す原因にもなります。指示エネルギー内であ

ってもダラダラ食べない。 食事療法の原則です。



- ダラダラ食べていると、常時インスリンが追加分泌されます。インスリンが追加分泌されると他のホルモンも分泌されることになります。これが続くとしだいに、血糖や血清脂質が高くなります。

- インスリンは血糖値だけでなく、さまざまな代謝に影響しています。

～ ～ ～ ダラダラ食い防止対策 ～ ～ ～

自分の食べる分を器に盛る。残りはしまう。

食事が済んだらすぐに片付けて歯を磨く。

満腹の時に買い物に行く。菓子は買わない。

テレビをみながら仕事をしながらの「ながら食べ」をしない。



～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～