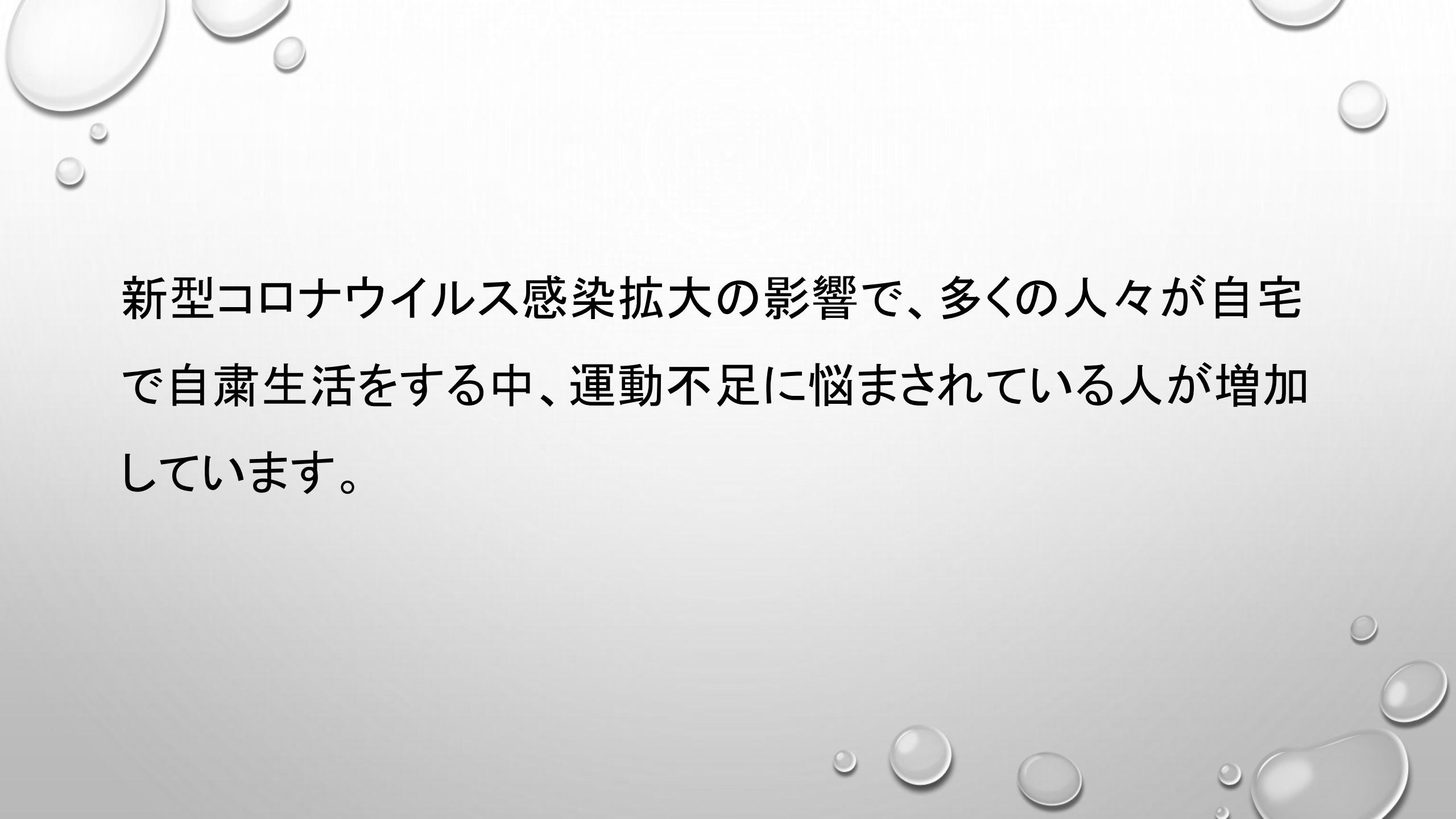


疾病教育

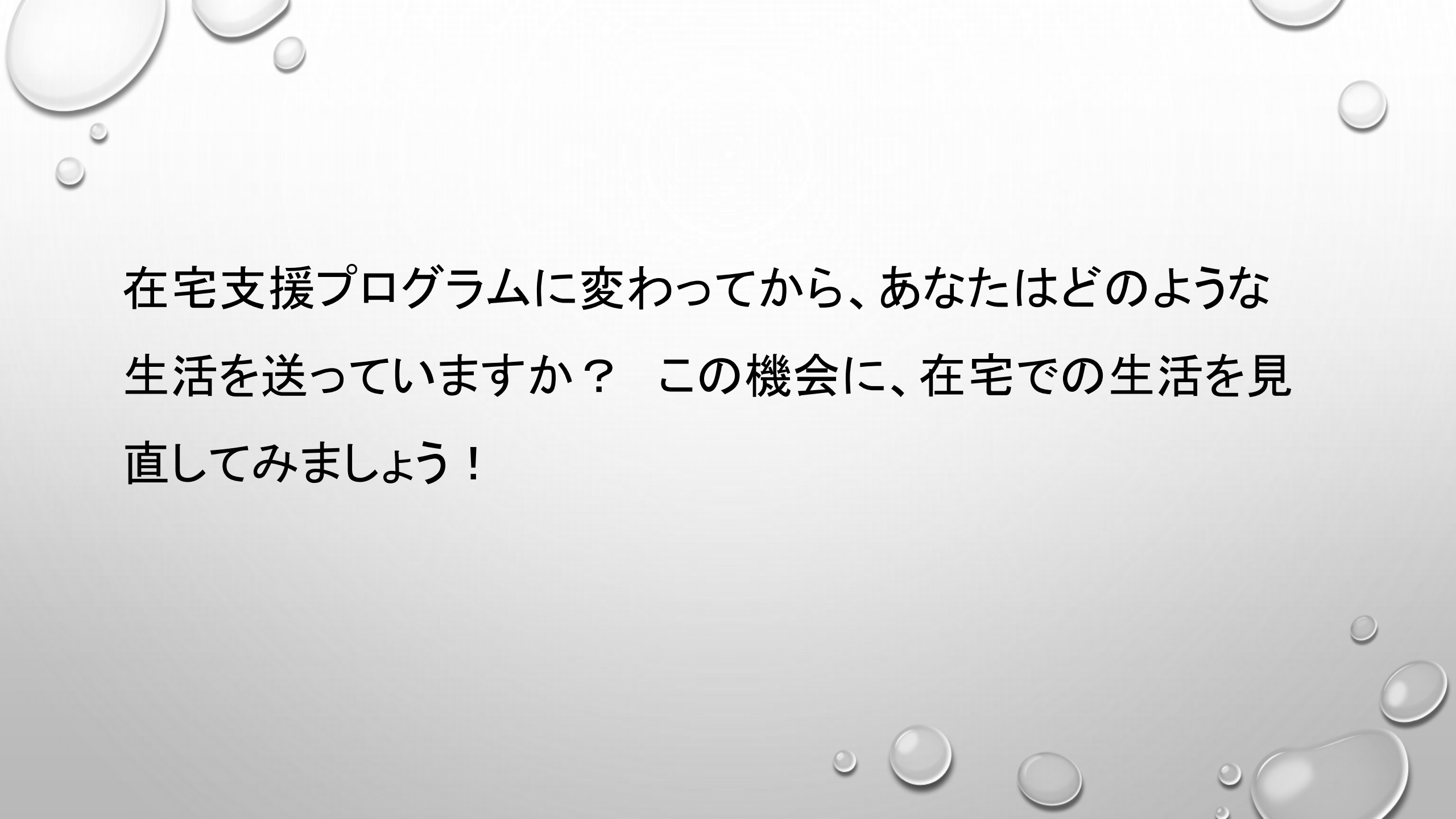
食事



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、多くの人々が自宅で自粛生活をする中、運動不足に悩まされている人が増加しています。

デスクワークや家事など、普段の運動量が少ない方の場合、30代の方で1日のエネルギー消費量は女性で1750KCAL、男性で 2200KCAL程度です、在宅生活になると、通勤や外出をしない分、私たちの運動量は減ります。厚生労働省の試算によると、一日約300～700KCAL程度、エネルギー消費量が少なくなると言われています。

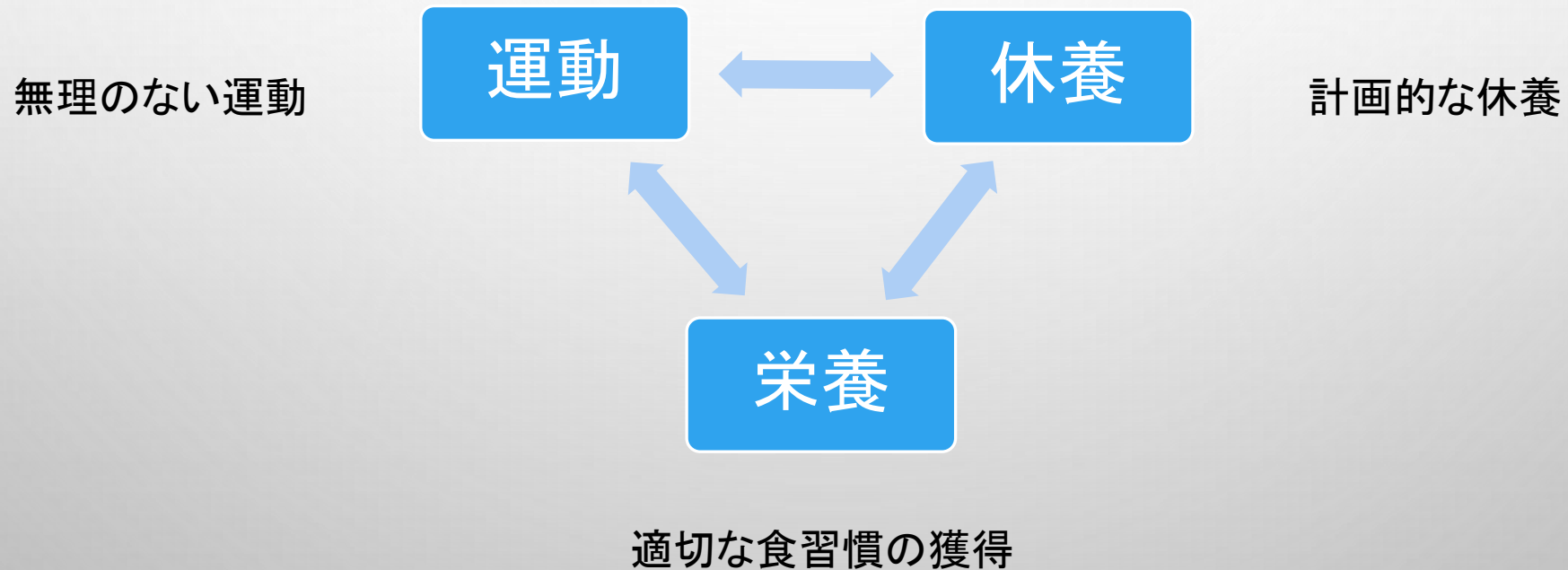
ウイルスへの免疫力を落とさないよう、健康的な食習慣の維持することも大事ですが、食べ過ぎに注意したり、適切な運動をしたりすることが重要です。



在宅支援プログラムに変わってから、あなたはどのような生活を送っていますか？ この機会に、在宅での生活を見直してみましょう！

健康になるための3大要素は、栄養・運動・休養と言われています。

今回は**栄養(食事)**について見ていきましょう。





食習慣チェック

一問一答式のチェックで、健康になるための食習慣を調べていきましょう。



質問1. 食事回数は1日3食、きちんと取っていますか？

解説

質問1. 食事回数は1日3食をきちんととっていますか？

食事と食事の時間が長く空くと、栄養をため込もうと吸収力が増加します。結果、過栄養になりやすいため、食事は三回に分けた方が良いと言われています。

質問2. 1回の食事にかかる時間は平均何分くらいですか？

- a. 15分以内
- b. 15～30分程度
- c. 30分以上

解説

質問2. 1回の食事にかかる時間は平均何分くらいですか？

よく噛んで食べると消化に胃の負担が少なくなり、糖分が吸収されて血糖値が上がるので、満腹感が得られ、余分な食事摂取を防止できます。

質問3. 夕食を取る時間はいつも何時くらいですか？

解説

質問3. 夕食をとる時間はいつも何時くらいですか？

睡眠の三時間前までに食べ終わると胃の消化活動の負担が少ないといわれています。食事は就寝時間から逆算して食べましょう。

質問4. 食べることでストレスを解消することができますか？

解説

質問4. 食べることでストレスを解消することができますか？

ストレスは胃に負担がかかります。ストレスで胃に穴が開くこともあります。できるだけやけ食いはやめましょう。

質問5 テレビや新聞を見ながら食事をしますか？

解説

質問5 テレビや新聞を見ながら食事をしますか？

食事に集中しないとうまく消化吸収できない(胃に負担がかかる)ため、肥満が多いと米国オハイオ州立大学の調査があります。

質問6. お腹いっぱいになるまで食べていますか？

解説

質問6. お腹いっぱいになるまで食べていますか？

習慣化すると胃の膨張につながり、食事量が増える可能性があります。
おいしく食べるためにも、腹八分目を心がけましょう。

質問7. 料理を作るときなどに、つまみ食いをしますか？

解説

質問7. 料理を作るときなどに、つまみ食いをしますか？

つまみ食いは血糖値をあげ、実際食えるときの本来の空腹感を感じられなくなるので、できるだけやめましょう。

質問8. おやつ(間食)を取りますか？

解説

質問8. おやつ(間食)を取りますか？

脳の栄養はビタミンB群とブドウ糖が関係します。おやつ等は血糖値を保つために必要でもありますが、胃に負荷をかけ、栄養の偏りを引き起こす可能性があります。空腹をみたすだけではなく、栄養も考えたおやつでリラックスするのも健康にはプラスです。

質問9. 肉と魚どちらが好きですか？

- a. 肉より魚が好き
- b. 肉も魚もあまり食べない
- c. 肉をよく食べる

解説

質問9. 肉と魚どちらが好きですか？

肉派よりも魚派の方が必須脂肪酸やその他の栄養素を摂取できるため、より健康的と言えますが、動物性の脂肪も必要です。大切なことは、偏らないということです。

質問10. 生活リズムシートから1週間の食事を確認し、下図の食事バランスガイドで、自分の食生活をチェックしよう。

主食、副菜、主菜、乳製品、果物、水分、嗜好品等のバランスを見て、取りすぎているものや不足しているものがないかチェックしよう。(右図はPDFファイルで別途用意しています)



解説

質問10. 1週間の食事バランス

現代社会では、主食や主菜が多くなりやすい傾向があるので注意しよう。また、嗜好品などの取りすぎも気を付けましょう。

ワーク

1. チェックを通して、気づいたことや感じたことを書いてみましょう。
2. 在宅支援中の食生活をふり返り、良い点と悪い点をそれぞれ3つ挙げてみましょう。
3. あなたが今から無理なくできる取り組みは何でしょうか。3つ挙げてください。