

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

「やせてはいけない！」シリーズ ②

痩せてギスギスはいや！太りたい！

手軽にお菓子でエネルギーアップ
でも それって大丈夫なの？



体重は自分の身体の変化を知るための とてもよい指標です

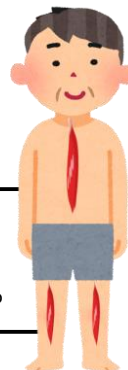
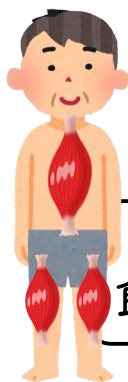
体重が減るといことは・・・



動く量に比べて食べる量が足りてない
例えば) 食べる量が減った、回数が減った



筋肉が減っているかも！



見た目は同じでも
食習慣や生活習慣で筋肉の量には差ができます。

体重が減ってきたから、10時と3時には
お菓子を食べるようにしています！

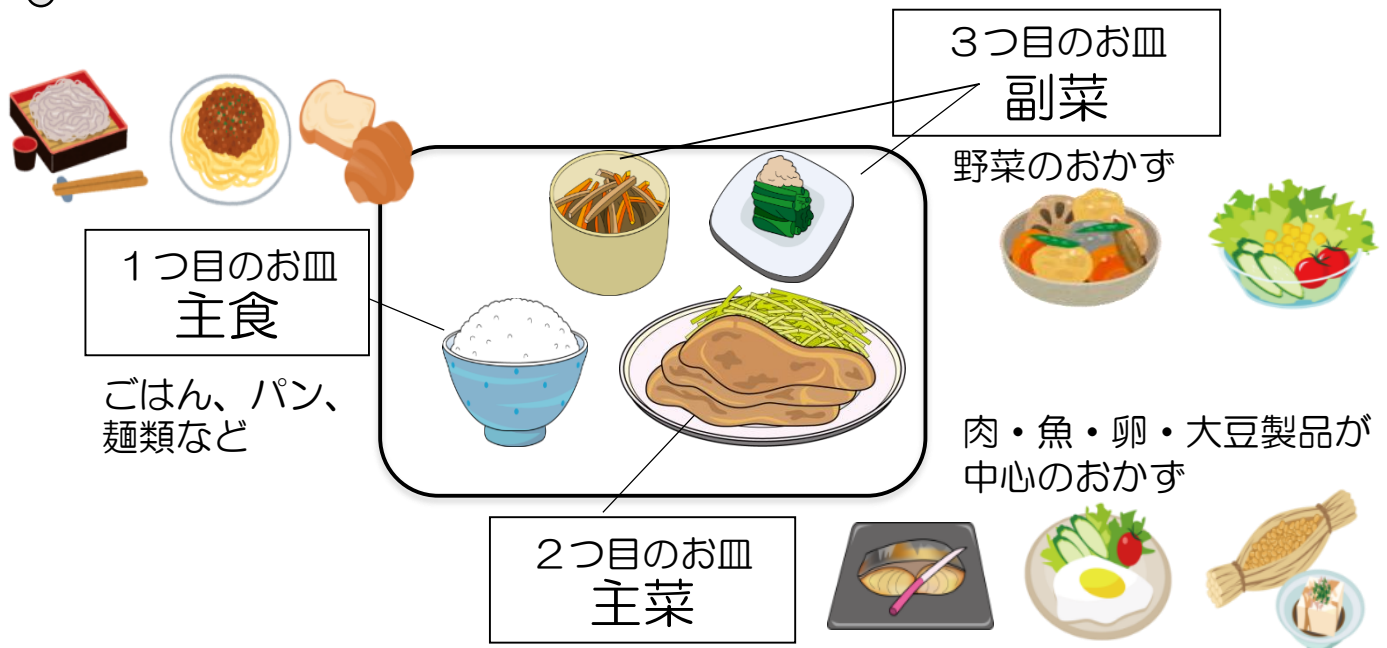


これでよいのでしょうか？ 答えは裏面

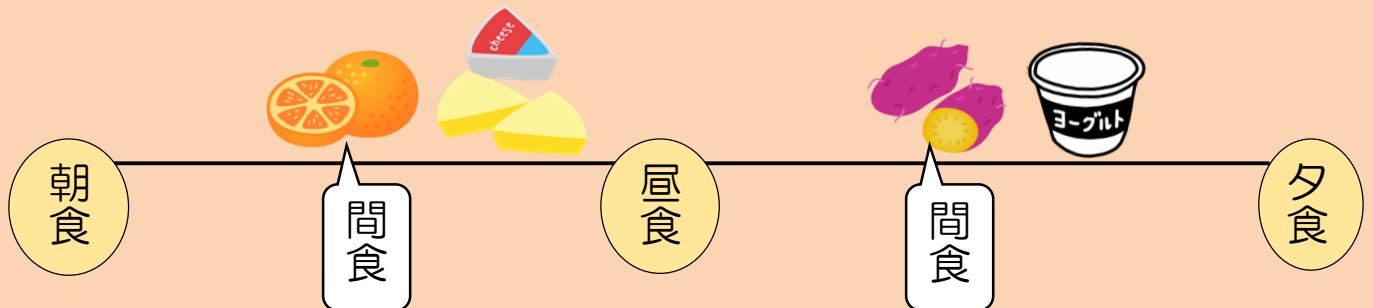
答え→よいとは言えません

減った体重を取り戻すためにお菓子を食べると、脂肪は増えますが、筋肉は増えません。お腹だけポッコリになってしまうこともあります！！

筋肉を減らさないためにはバランスのとれた食事 3つのお皿をそろえるのがポイント



1日3回食えることが大切です。
朝食をたくさん食べて昼食を軽くしすぎるのはおすすめできません。



※1度にたくさん食べられない場合は、10時や3時に3回の食事で食べきれないものを食べましょう。

お菓子を食べすぎると？

お菓子を食べる習慣や夜遅い食事、夕食後の果物やデザートが習慣が続くと、血中の中性脂肪や悪玉コレステロール（LDL）が高くなってきて、血中の脂質のバランスが崩れてしまいます。この状態が続くと徐々に血管の壁が厚くなり、血液の通り道が狭くなっていきます。すると血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線4223)