

～脱メタボ 食生活編～ 「一日三食食べましょう」

「脱メタボ」のために一日三食食べることは、とても大切なことです！

一日三食食べることによって・・・

- 生活リズムが整う
→生活リズムが整うことによって、肥満や糖尿病のリスクが低くなると言われています。
- 一日に必要な栄養素が摂れる
→三食食べることにより、生活習慣病予防に効果のある食物繊維などの栄養素を、必要量摂取することができます。
- まとめ食いを防ぎ、食べすぎを抑えることができる
→血糖値の急激な上昇も防ぐことができます。



理想は

- 三食を均等な量で食べる
- できるだけ決まった時間に食べる

○それぞれの食事の役割

朝食

- 体温を上げる
- 基礎代謝を高める
- 一日を活発に過ごすためのエネルギー補給
- 脳や消化器官を起こす → 朝ごはんは、からだの目覚まし時計



昼食

- 空腹の時間を短くして、血糖値の急激な上昇を防ぐ
- 午後の活動に必要なエネルギーを補う



夕食

- 一日頑張った体を修復するための栄養素を補給する
- その後の活動量は少ないため、食べすぎないようにする

※遅い時間帯（22時以降）の飲食は肥満の原因に！
→就寝2～3時間前には飲食を済ませましょう。



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



公益財団法人
長野県健康づくり事業団

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL：026-286-6402



URL：<https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

長野県健康づくり事業団

検索

