

甘い誘惑との付き合い方



年末に向け、クリスマスやお正月を迎えると、子どもも大人も甘い誘惑が増えてきますね！子どもは舌の感覚が甘味に特化していて、3度の食事より♥お菓子♥となってしまうやすく、上手にコントロールしてあげたいものです！健康に導く、お菓子との付き合い方4カ条をご覧ください↓



① 食べる時間・タイミングを決める

おやつベストタイミングはご存じでしょうか？
食後2～3時間、特に午後の15時頃は脂肪の貯め込みも少なくベスト◎ 夕食以降は脂肪も溜まりやすく、消化酵素の分泌も減って消化吸収に負担がかかるので、脂質の高いおやつは日中に楽しみましょう♪

かける時間も30分程度で区切り、ながら食べを防止すると虫歯対策にもなります。お菓子を欲しがるときはずっと与え続けず「～したら飴を1つなめようか」等、率先してタイミングを決めて使うのも良い方法です(-w-)!!



② 食べる量を決める

歯や味覚の形成に良くないからお菓子は食べさせない!…現実的には難しいですね、兄弟が食べていたりお友達に頂いたり。理想と現実を踏まえて緩くいきましょう。甘いお菓子はホッと一息、気分転換できる物です♪お腹を満たす食事代わりにならぬよう、一回に食べる量を決めるのが大切です。ペットボトルでジュースを渡さずコップに注ぐ、袋菓子は皿に分ける、サイズの大さきドーナツなどは切り分ける。1回100kcal目安に商品の食品表示を一度確認してみてください。

例】 飴1粒…約10kcal チョコ1個…約30kcal



③ 食べる内容・バランスを整える

「エンブティカロリー」という言葉を知っていますか？
エンブティは空っぽという意味で、高カロリーの割に、体に必要な栄養は詰まってない、脂質・糖質主体の食品の事。

体が小さく成長中の子どもにとって、ビタミンやミネラルは欠かせず、食品に微量にしか含まれない為、おやつで補う必要があります。お菓子も気分転換に良いですが、乳製品や果物、野菜、芋類、ナッツ、小魚、豆製品等も取り入れて、バランス良くいきましょう♪ よく噛む食材はだ液を分泌し、虫歯予防になり、口腔内の細菌が減ると腸内環境も改善され、全身状態が良くなります◎



④ 買い過ぎ・置き過ぎない

お菓子は子どもの手の届く所に置かない！ようにしていても、いつかは知恵と勇気を振り絞り辿り着く子ども達(笑)
購入する時から、お菓子を買過ぎず、③の様に食べる内容を意識して小分けのヨーグルトやチーズ、豆菓子、果物を買うと必然的に選択肢が決まります。

菓子も大袋より小分け、小包装の一回量が丁度良い物を選ぶと、子どもが自分でお菓子を取り出す際、目安が分かりやすく安心です。…選択できる自由があるのは幸せな事です！楽しく健康にお菓子と付き合いましょう♪



毎日の食事・生活リズムを見直すと、

ママの産後太り解消&更年期障害の予防にも繋がります!!

女性ホルモンは卵巣など生殖器で作られるものですが、そのホルモンを作る指示を出しているのは脳です！脳にストレスを与えない食事・生活・睡眠の摂り方が肝心。生活リズムを整え自律神経の働きを正常にすると、ダイエットの効果は得やすく、更年期障害の発生を抑えられます(*^-^*)

夜、質の良い睡眠はとれている？



スマホ片手にいつの間にか寝落ちしちゃった！よく聞く声ですが、便利になった現代の落とし穴。スマホに限らず、夜も明るい生活は人類が作ってきた体内時計のリズムを崩し、翌朝の食欲減退や活動量減少、体温の上がりは悪く、消費カロリー停滞と…太りやすい体に繋がります！

夜、体を休める事は立派なダイエットです☆TV・PC・スマホ等ブルーライトを控え、脳を休ませてあげて下さい。

朝食・昼食は軽めで夕食に集中してない？

日本人の食事パターンで多いのは、夕食重視で忙しい朝・昼は軽めに済ませ、特に朝は食欲が湧かない、休日は朝昼兼用で2食なんて方も…。

活動を開始・維持する朝食が少なく、不足エネルギーを体の筋肉を分解して利用し、体脂肪率の高い太りやすい体になってしまうのです。

夕食時間を早めたり、遅い夕食の時は夕方におにぎり等糖質の先取りをして、後から副菜中心・脂質控え た主菜をとる分食がおすすめです！



活動量が減って筋肉も減っていない？



コロナ禍になってから、外出自粛等活動量が減って、筋肉量も一緒に減っていませんか？体重計測だけでは分からない体脂肪率、成人女性20～30%が健康的な値です。

昨今流行りのたんぱく質補給が出来るプロテイン食品も、食べるだけでは筋肉量は増えず、活動して筋肉に刺激を与えて初めて増えていきます。

距離を歩く事、階段を使う事、良い姿勢で椅子に腰かけ姿勢をキープ◎等、ちょっとした活動の積み重ねが効果あり！です。



思い当たる時は、取り組みやすそうな所から！ 家族みんなで健康を見直していきましょう♪