

食べすぎ！が改善する9つの習慣

「いつも食べ過ぎてしまう。」「食欲が抑えられない」とお悩みの方はおられませんか？「いつもは大丈夫なのに時々我慢できなくなる。」ってありますよね。これには原因があり、ストレス、女性ホルモンの乱れ、間食習慣（おなかが減っていないのに・・・）、等思い当たる節があると思います。まずは食べ過ぎる原因を見つけてご自分に合った方法を試してみましょう。

生活編

1. 食べたら、すぐにかたずける

目の前に食べ物があるとついまでも食べ過ぎてしまいます。メリハリをつけることが大切です。

2. 食後すぐ歯を磨く



歯を磨くことで口の中がすっきりして環境が変わり食べたくなります。

3. 規則正しい生活をおくる 睡眠時間をしっかりとる

ホルモンのバランスが整い無駄食いが減ります。

4. 趣味を作る

夕食後時間があるときなど食べる以外に集中できる



飲食編

5. 炭酸水を飲む



食事前やおなかがすいたときに飲むと胃が膨れ満腹感を感じる

6. 糖質不足に注意し、低脂肪 高タンパク質の食品をしっかりとる

糖質は多すぎも減らしすぎも注意が必要です。適量が大切なので、当院栄養士にお尋ねください。

7. ゆっくりよく噛んで食べる

満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑えられる。

8. 食後コーヒーやお茶を飲む

食事が終わったと意識できる



9. 間食には柔らかい物でなくしっかり噛む物をとる

するめや昆布、ナッツなどがおすすめ。ただし塩分が多い物もあるので注意。



以上、ご不明な点がございましたら当院栄養士までご相談ください。

管理栄養士：岩井 糖尿病専門医：高部