

2つの食生活パターンの例、明らかな違いがありました！

■朝食

ダイエット中に大事なものは「規則的な食事の習慣」です。太りにくい体質をつくるためには、特に夜、食べ過ぎない事が大切です。その習慣を断ち切るためにも、まずは朝何か食べる事から始めましょう！朝食習慣は、規則正しい食事を始める第一歩です。

ただし **A子さん**のように、ベーカリーのパン2個と飲み物の朝食は、大体700kcal程度、カロリーオーバーです。「ながら食べ」もおススメできないので、会社や外で朝食を食べる時は食事と仕事の時間を区別するように気をつけたいですね。



■昼食

ランチは **B子さん**のように、迷ったら和定食と決めておくのも有効です。時には洋食や揚げ物を食べる事もあるでしょう。でもそれらを習慣化しなければ、OKです。具体的には例えば、高カロリーランチは週2回までと決めると、調整しやすいと思います。

ランチに麺類を食べる時は、消化が早くて空腹になりすぎるのをぐために、何かタンパク質のおかずを追加しましょう。**A子さん**がたたらコスパゲティは、油脂が多く野菜も少ないです。パスタであればトマト系が最もおススメです。



■間食

会社などではお付き合いでお菓子を食べる事も。そんな時はコミュニケーションのためにも、美味しくいただくことも必要です。この時気をつけたいのは飲み物。ノンシュガー、ローカロリーを心がけて、余計なカロリーを摂らないように。休憩のたびに100kcalずつ補給していたら、知らない間にカロリーオーバー！空腹感がある場合は、牛乳の入ったものを飲むのもOK。

気をつけたいのは **A子さん**のようなお菓子の常備。机の引き出し、バッグの中など常に身近に置く習慣は、知らず知らずにカロリー過剰摂取に繋がります。



■夕食

ダイエットの要となる夜の食事。夕食は何時に食べるかよりも、トータルでどれだけ食べているかが重要です。ダイエット中に一番避けたいのは、食べた量がわからなくなる食事(居酒屋などで皿数を多く取り、何人かで取り分ける)です。少しずつ食べている気がして、量の意識が薄くなります。また食事時間が長くなるので、どうしても量も増え、結果的にカロリーオーバーになりがちです。お酒を飲むと、いつもなら食べない量を食べてしまいます。**A子さん**のように、の食事やアイスクリームまで食べると、満足感以上に高カロリーな食事をしていることになります。

お酒のある席での夕食の回数は、計画的に調整することが大事。料理も、取り分けしたり追加オーダーする食事よりは、コースなどで1人前の量が決まっているものがベター。和食やエスニックは比較的低カロリーで、野菜も多めでおススメです。いずれにしても外食や飲む事が多い人は意識して回数や間隔を週2回程度までに調整するようにしましょう。

■A子さん、B子さん、1日のトータルのカロリーは？

A子さん……2,500kcal以上！ **B子さん**……1,500kcal程度

A子さんは、無意識に高カロリー食になってしまう典型的な例。食べている意識が薄い食事が続き、そのどれもが高カロリー。その上夜にボリュームが偏り、痩せにくい食べ方の典型です。

B子さんは自分なりの工夫をして、トータルのカロリーもセーブ。でも決して無理をしているのではなく、毎日続けられそうなところは、是非取り入れたい考え方ですね。