患者さん向け月刊誌　糖尿病ライフ「さかえ」より　耳より情報

一般の方も参考に！！

第7回　内臓脂肪のつきにくい食生活の工夫

月刊　糖尿病ライフ さかえ　2018年11月号より引用

内臓脂肪がつきやすい食習慣

- 満足するまで食べる
- 炭水化物の重ね食い
- 甘い飲み物、アイスクリームが好き
- 間食をよくする
- 野菜が不足
- 魚料理を食べない
- アルコールをよく飲む
- 夜の食事が遅い
- 残り物をつい食べる
- 休日や旅行で体重が増える

内臓脂肪が蓄積するとインスリンの効きが悪くなり，結果血糖の悪化につながります。

内臓脂肪が増えやすい食習慣の傾向と対策

傾向	対策
目の前においしそうなものがあると食べたくなる	菓子類を目に付く所に置いておかない
残ったら「もったいない」と言って食べる	翌日食べる、胃袋に捨てずにごみ袋に捨てる
１人前の量が多い	ひと回り小さなお茶わんにする
袋を開けると最後まで食べてしまう	小袋の菓子を買う、食べる分だけ出しておく
おいしい匂いがすると食べたくなる	ふたをする、いい匂いのする店を避けて回り道をして帰る
安売りがあると、ついつい買いすぎる	空腹時に買い物をしない、買い物リストを作る
バイキングでは食べすぎる	食べ放題の店は予約しない
旅行すると太る	動き回る旅行を計画する、量より質の旅行にする

2019年1月　糖尿病内科外来