

健康メモ

食事を抜いたら太る？



厚生労働省が実施する『国民健康・栄養調査』によると、男女共に朝食の欠食率は年々増加しています。左図は平成26年度の調査結果です。



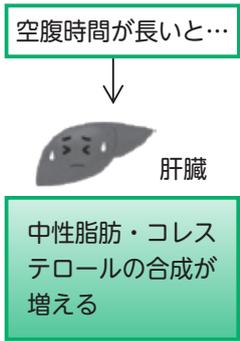
朝食を含め、食事を抜くことは身体にどのような影響があるのでしょうか。
【糖尿病のリスクが上がる!】
 欠食により血糖値が低くなると、空腹感が増して昼食や夕食を食へ過ぎてしまいます。それにより血糖値は急速に上がるため、血糖値を下げるインスリンというホルモンが多量に分泌されます。これが繰

り返されることでインスリンを分泌するすい臓に負担がかかり、糖尿病になりやすい身体を作ってしまうです。

【朝食抜きは肥満が5倍!】

「1日2食の方が、食べる量が減るから痩せるだろう」と思っていますか？

実は食事を摂らない時間が長いと身体が飢餓状態となり、肝臓で脂肪を合成する能力が高まるため、肥満や脂質異常症となるリスクが高まります。



また、エネルギー不足で代謝が下がってしまい、体脂肪の減らない痩せにくいからだと作りやすい。

朝食を摂らない人は、摂る人と比較して5倍も肥満になりやすいことも分かっています。

【何を食べればいいのか?】

では「パンだけ」「果物だ

け」でも食べた方がいいのかというところ、そうではありません。左記のような点に気を付けて食事を摂ることが大切です。

① バランス良く食べる

- ・主食(米・パン・麺)
- ・野菜・きのこ・海藻などの食物繊維
- ・肉・魚・豆類などのたんぱく質

② よく噛み、時間をかけて食事を摂る

③ 毎日決まった時間の食事を心がける

④ 腹8分目を心がける



「時間が長い」「面倒くない」などと言わず、1日3食摂るようにしましょう。また、夕食の際も、「お酒を飲むから」と主食を抜くのはやめましょう。

保健師 林 千尋

自衛官等募集

お問い合わせ：自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所(01654-2-3921)または役場総務課(32-2421)

受験種別	応募資格	受付期間	試験日
予備自衛官補(一般)	18歳以上34歳未満 (平成29年7月1日現在)	受付中～4月7日(金) ※締切日必着	4月16日(日)
予備自衛官補(技能)	18歳以上で国家免許資格等を有する者、保有する技能に応じ53歳～55歳未満 (平成29年7月1日現在)		4月15日(土)

国家公務員等採用試験

受験種別	応募資格	受付期間	インターネット申し込み
国家公務員 総合職	院卒者・大卒程度	3月31日(金)～4月10日(月)	http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html
国家公務員 一般職	大卒程度	4月7日(金)～4月19日(水)	
国家公務員 一般職	高卒者・社会人	6月19日(月)～6月28日(水)	
北海道財務局 財務専門官	1. 昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれのもの 2. 大学・短大・高専の卒業生または平成30年3月卒業見込みのもの	3月31日(金)～4月12日(水)	http://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/senmonnshyoku_daisotsu/zaimu/zaimu_daisotu.html