

# COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめましょう。

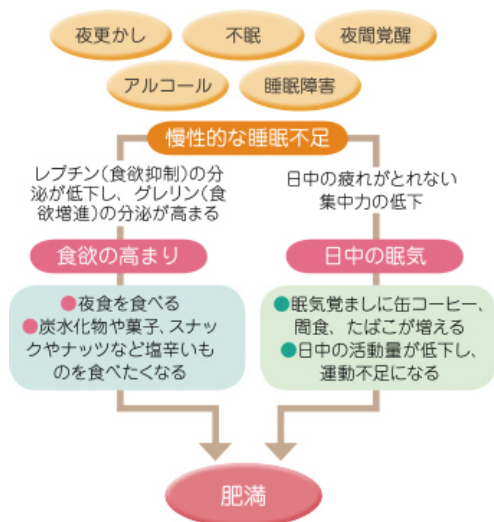


## 太りすぎない習慣

～“食べる”ことについて考えてみる

つつい食べすぎ飲みすぎに…。そんな食生活を見直してみませんか。改善のヒントは実は身近なところにあるのかもしれない。

### 睡眠不足と肥満の関係は？



## ✓ ストレス・不眠を解消する

もしかしてその脂肪、ストレス・不眠が原因かも？

ストレスをやけ食いやお酒で解消する傾向のある人は、ストレスの多い生活に注意が必要です。一説には、ストレスが脳下垂体から過剰な副腎皮質ホルモンを分泌させ、内臓脂肪の蓄積を促す作用を及ぼすともいわれています。また、睡眠不足も食欲を増進させるグレリンという物質の分泌を活性化させることで、食欲を抑えるレプチンという物質を減少させてしまい、食べすぎを助長するといわれています。肥満予防をするならストレス・不眠対策もお忘れなく。



1日3食にして、「朝・昼しっかり、夕食軽めに」するのも、内臓脂肪をためないコツのひとつ

## ✓ 食べ方を変える

心と体、両面のアプローチから過食を防ぐ

「食事は腹八分目に」ははじめからこれができるれば苦労はありません。「つい食べすぎちゃう」「食べはじめると止まらない」と困っているあなたは、食べ方を変える方法を試してみてください。変え方には大きく分けて2通り。まずは「十分食べた!」という満足感をもてる食べ方をする事、そして、体にとって余分な脂肪になりにくいような食べ方をする事です。下記の太らない人の食べ方習慣をトライしてみてください。どれも簡単ですぐにできるものばかり。でも、この積み重ねが、肥満予防・解消に効果をもたらします。

マイナーチェンジでも効果大!

## 太らない人の食べ方習慣

### ● 満足感を得る方法

- 1 **ひと口20~30回以上かむ**  
よくかむほど満腹感が高まる。
- 2 **ひと口ごとに箸をおく**  
ゆっくりと味わって食べることで満足感が高まる。
- 3 **食べる順番を変える**  
かさが多い割に低エネルギーである野菜のおかずから先に食べ、比較的高エネルギーである肉や魚などのメインをあとにすると、早く満腹になりやすく、食べすぎを防ぐ。
- 4 **茶碗を小さめで重たいものにする**  
小ぶりだとたくさん盛ってあるように見え満足感がある。また重量感があるとたくさん食べた気持ちになる。
- 5 **テレビのスイッチを消す**  
何かをしながら食べると満腹感を感じるタイミングが遅れ、つい食べすぎてしまいがちに。食べることに集中したほうがよい。

### ● 体に脂肪がつきにくい食事法

- 1 **眠る2~3時間前までに食事を済ませる**  
食後、すぐ眠ってしまうとエネルギーは使われることなく脂肪になりやすい。帰宅が遅く、食事時間が変えられない場合はできるだけ軽めに。
- 2 **甘いものは午前中に食べる**  
ケーキなど脂肪分やエネルギー量の高いものを食べるなら、夜よりも、脂肪を分解するホルモンの分泌が活発な午前中のうちに。



### 和定食を食べよう!

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。  
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。  
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

### お肉が主役の脂質オフ定食



エネルギー：607kcal  
塩分：3.5g

肉に含まれる動物性脂肪はとりすぎると中性脂肪やコレステロールを増やし、肥満や動脈硬化につながりますが、肉は大切なたんぱく源でもあります。網で焼いたり、蒸したりして、脂肪を落とす調理方法を取り入れておいしく食べましょう。

#### 献立メニュー

豚肉の網焼きカレーミックスベジあんかけ  
ジャガイモとアスパラガス、アサリの炒め煮  
蒸しナスの和えもの  
ごはん  
豆腐のすまし汁

## 材料 (2人分)

豚もも肉：140g  
酒：小さじ2  
ミックスベジタブル (冷凍)：80g  
長ネギ：20g  
ショウガ：少々  
油：小さじ1  
カレー粉：小さじ1  
めんつゆ・ストレート：1/3カップ  
水：1/3カップ  
片栗粉：小さじ2/3



エネルギー：204kcal  
塩分：1.4g

- 1 豚もも肉は食べやすい大きさに切って、酒をふる。
- 2 鍋に油を熱し、みじん切りにした長ネギ、ショウガを炒める。カレー粉を加えて炒め、めんつゆ、水、ミックスベジタブルを加えて少し煮、水溶き片栗粉を加える。
- 3 ①の水けを拭いて、グリルで両面を焼いて火を通し、器に盛り、②をかける。



## ショウガ

ショウガに含まれるショウガオールは、発汗作用や胃液の分泌を促して消化をよくする。