

# vol.14 栄養だより

2018.10

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ:食欲の秋! ~その一口ちょっと待って~

### ご飯あと一口、されど一口

食欲の秋がやってまいりました。ご飯が美味しくて、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。あと一口だけ、もう一口…と、その一口分が積み重なると、気付かない間にエネルギー過剰になってしまいます。白ご飯はお箸で一口約12kcal、スプーンで約17kcalです。カレーやオムライスなど味付けご飯になると、具や調味料、ルーの分エネルギーは多くなります。約7000kcalのエネルギーが蓄積されれば、体重は約1kg増加するといわれていますので、1日3食一口ずつ多く食べると、約半年で体重1kg増加してしまいます。主食のご飯は丼・カレーライスの時も必ず計量して、食べ過ぎを予防しましょう。



ご飯一口を3食  
半年食べ過ぎると…

約1kg増加



### 早食い予防3か条!

今年の秋はゆっくり食べる習慣をつけてみませんか? 早食いだと、満腹と感じる前に食べ終わり食べ過ぎてしまいます。よく噛んで食べることはいいことだと分かっているても実行が難しいですね。まずは以下の3つを習慣づけて、早食いによる食べ過ぎを予防しましょう。

①一口ごとに箸をおく



②噛む回数(30回)を決めて食べる



③小さいスプーンを使う



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)