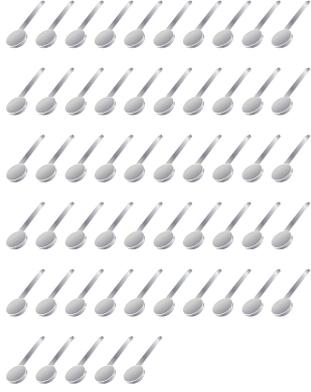


1日にジュースは何本飲みますか？ ～実はこんなに多い糖分～

統合失調症患者さんは、清涼飲料水を好む方が多いようです。
 この清涼飲料水の摂りすぎが大きな問題となっています。

 <p>コーラ ペットボトル (1.5ℓ)</p>		 <p>コーラ (350mℓ)</p>	 <p>小さじ13杯 (39g)</p>
 <p>乳酸菌飲料 (350mℓ)</p>		 <p>乳酸菌飲料 (350mℓ)</p>	 <p>小さじ12杯 (36g)</p>
 <p>缶コーヒー (250mℓ)</p>		 <p>缶コーヒー (250mℓ)</p>	 <p>小さじ8杯 (24g)</p>
 <p>スポーツ飲料 (350mℓ)</p>		 <p>スポーツ飲料 (350mℓ)</p>	 <p>小さじ7杯 (22g)</p>
 <p>炭酸入り ジュース (350mℓ)</p>		 <p>コーヒー牛乳 フルーツ牛乳 (200mℓ)</p>	 <p>小さじ6杯 (18g)</p>
 <p>果汁30～50% ジュース (350mℓ)</p>		 <p>炭酸エネルギー 飲料</p>	 <p>小さじ6杯 (18g)</p>

小さじ55杯=166g
 こんなに入っているんだよ！

図をご覧になっておわかりのように、様々な清涼飲料水には実にたくさんの糖分が含まれています。知らず知らずのうちに清涼飲料水から糖分を摂っていることが、カロリーオーバーとなり肥満の原因の一つであるといえます。また、多くの清涼飲料水は『果糖ブドウ糖液』が砂糖替わりに使用されていますが、この『果糖ブドウ糖液』は血糖値を急激に上昇させることが問題となっており、糖尿病との関連が指摘されているので、清涼飲料水を飲むときはこういった点も注意が必要です。どうしても、『爽快感がほしい』といったことを理由に清涼飲料水を飲むときは、0カロリーかカロリーオフのものにするようにしましょう。糖質の多い清涼飲料水の摂取はなるべく控えるようにして、水やお茶などを中心に1日1～1.5リットル位飲むように心がけましょう。また、水中毒にも注意する必要があり、どうしても喉が渇く場合は一度医師へご相談ください。

1日に何回外食しますか？ファーストフードは何回食べますか？ ～外食はこんなに高カロリー～

統合失調症患者さんだけではなく、近年ファーストフードを好まれる方は大変多いようですが、ファーストフードを含めた外食はとても高カロリーのもが多く、栄養のバランスも決して良いとはいえません。外食は自分でカロリーの調節や栄養バランスをとることが難しく、食生活の改善の上で、あまりお勧めできません。



1日にお菓子をどれくらい食べますか？～血糖値の急激な変化が問題～



お菓子はたいしてお腹が空いていなくても、食べだすとついつい食べ過ぎてしまうことが問題です。お菓子は脂質や糖質が多く含まれ、少量でも高カロリーのものが多いです。これらを大量に摂取することで体重増加だけでなく、血糖値の急激な変化をもたらし、メタボや糖尿病など様々な疾患を引き起こす可能性を高めてしまいます。お菓子がどうしても欲しくなったときは、乳製品や果物などカロリーの低いものを摂るようにしましょう。

毎日間食はどれくらい摂りますか？ ～間食は余分なエネルギーを貯めこむ原因に～

間食は、1日の摂取カロリーを簡単にオーバーする原因になります。

間食で摂る食品はお菓子やファーストフードなどのようにカロリーの高いものが多く、また間食が習慣化することで、余分なエネルギーを貯めこむことにつながります。

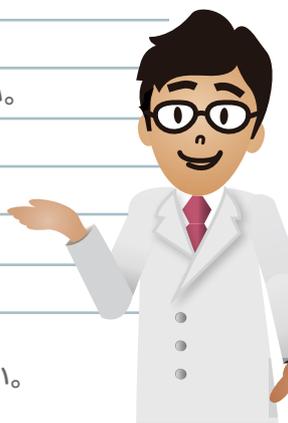
間食はできれば避けることが望ましいのですが、どうしても止められない場合は野菜や果物などカロリーの低いもので摂るように心掛けてください。

また、間食には適した時間帯があることをご存知ですか？

それは午後3時から4時がベストだとされています。

午後3時から4時がベストであるという理由は3つあります。

- ① 夕食までの間隔があることから強い空腹感を感じないようにエネルギー補給をするのに最適です。
- ② 1日の中で最も活動している時期でエネルギー消費もしやすい。
- ③ 午後3時頃は1日の中で脂肪細胞に脂肪を貯めこむ働きをするBMAL1というタンパク質が少ない時間帯なので脂肪が蓄積しにくい。



間食をどうしても摂りたいときは、時間帯にも注意してみてください。

毎日夜食を食べますか？ ～夜食がもたらす悪循環～

消化には少なくとも2時間以上はかかりますが、睡眠状態になると胃腸に負担がかかり消化不良などを起こしやすくなります。

また、睡眠中はエネルギーの消費が少ないので、余ったエネルギーが蓄積し、これが肥満の原因となります。

さらに、夜遅くに食べることで、朝になって食欲が湧かず、きちんと朝食を食べないなど、食生活の悪循環にもつながってしまいます。

少なくとも就寝前3時間までに食事を済ませ、夜食は控えるようにしましょう。

