

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子  
Tel/Fax (086) 272-8116  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail ; [info@okayamaeap.jp](mailto:info@okayamaeap.jp)

## 「メンタルヘルス クイズ お年玉プレゼント」へ 多数のご応募、ありがとうございました!

問題は・・・?

ダイエットをする際の食事に関するクイズです。正しいものを1つ選んでください。



- ① 水を飲むと太るのであまり飲まない方が良い
- ② 1日3食はきちんと食べる
- ③ 朝食ならカロリーが高いものやケーキなどをたくさん食べても大丈夫
- ④ ダイエット中はお米を食べない方が良い

でしたね。正解は、② でした。食事の回数が少なくなると、食物の吸収率が上がってしまい、食事と食事の間が長ければ長いほど、体が飢餓状態になって、より食物のエネルギーを吸収するそうです。さあ、みなさんの回答はいかがでしたか?

～豆知識～

ちなみに・・・

- ①水をしっかり飲むことで、身体の中に溜まった老廃物を体外に出してくれる役割もあるので、「あまり飲まない方が良い」ということはないようです。
- ③朝は確かに活動前ではありますが、朝だからとケーキなどをたっぷり食べる習慣は、脂肪を溜めやすくなるので長い目で見ると太りやすい体質の原因になってしまうこともあるようです。
- ④お米を食べても食べなくても、食事全体量のカロリーの大きさで、太るか痩せるかが決まるということです。バランス良く食べることが大事なので、「食べない方が良い」ということはないようです。



ダイエットに関しては諸説ありますが、基本的にはバランスよく食べるというのが大事なのかもしれませんね。また、過度なダイエットや食事制限は健康に悪影響を与え、ストレスになってしまうこともあるので気をつけて下さいね。

厳選なる抽選の結果、今回は、10名の方に、「続・体脂肪計タニタの社員食堂」(最新刊)をお送りさせていただきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま、楽しみにお待ち下さい。