

食べる量を変えずにダイエット



保健師

◆生活習慣病は食べ過ぎが原因ではなかった

国民健康栄養調査によると、総摂取エネルギーは1975年以降減少傾向ですが、メタボリックシンドロームの割合は増えています。

原因は、①運動不足②食事の欧米化による脂肪の摂り過ぎ③夜型生活などが挙げられます。

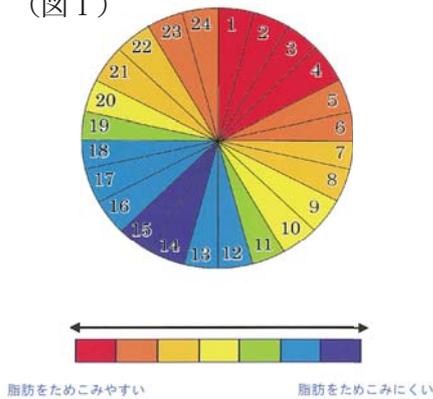
◆食べる時間を賢く決める

食事は食べる時間により、脂肪のためやすい時間とためにくい時間があります。(図1) 脂肪をためやすい赤色のところでは、なるべく食事を避けることが大切です。また、脂肪をためにくい青に近い時間でしっかりと食事を摂る習慣をつけましょう。菓子類を食べるならば、午後2時から3時がおすすです。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。また、朝食を摂ることで体のスイッチを入れる作用があるので、生活リズムを整えるためにも、朝は少しでも食べる習慣をつけましょう。

◆午後10時から深夜2時にかけて脂肪が増えやすい  
午後10時から深夜2時は、午後2時から4時に比べ、20倍も脂肪が増えてしまいます。

◆夕食が遅いときは食事を控えめに  
夕食が遅いときは午後8時までにおにぎりやサンドイッチなどを食べておき、午後10時以降は油を使った食事を避けるようにしましょう。また、野菜から食べる習慣をつけましょう。

(図1)



(鹿児島県民総合保健センター機関誌『健康アップかごしま』より引用)

消費生活に関するアドバイス

4月1日の電力の小売全面自由化まで残りわずかとなりました。正確な情報を収集し、契約内容をよく理解しましょう。便乗した勧誘も気をつけましょう。

国民生活センターでは電力の小売全面自由化の開始に伴う相談事例の紹介や消費者へのアドバイスなどについて情報提供を行いました。

しかしその後も、参入を予定しているさまざまな事業所より、具体的な料金プランの発表があり、また新たな事業者の参入もある中で、相談が寄せられ続けています。

そこで、新たに寄せられた相談事例を紹介するとともに、消費者へのアドバイスを提供します

相談事例

【1】訪問販売で光熱費が安くなると言われ、電気温水器を契約したが、クーリング・オフしたい。(電力会社を名乗る人物から電話があり「光熱費のお得なプランの案内に行く」と言われ、電気の自由化の話かと思いい、業者の話聞いたが、給湯器の勧誘だった事例)

【2】ケーブルテレビ会社が来訪し、インターネット、電気、テレビ、電話をセットで契約すれば値引きになると1時間以上も勧誘された。

アドバイス

【1】消費者自ら電力の小売自由化に関する情報を収集し、「料金が安くなる」といった勧誘トークに気をつけましょう。経済産業大臣の登録を受けた事業所か経済産業省の専用ダイヤル(注1)に問い合わせましょう。

【2】「電力会社を変えると新たに電線を引かなくてはいけない」「契約した会社が倒産したら電気は止まってしまう」と言った説明は嘘です。こうした勧誘についての問い合わせは同省の電気取引監視等委員会の相談窓口(注2)に相談できます。

【3】訪問販売または電話勧誘販売で小売電気事業者と電力の供給契約を結んだ場合、特定商法取引法に基づくクーリング・オフが可能です。

(注1) 経済産業省専用ナビダイヤル ☎0570・028・555

(注2) 電気取引監視等委員会相談窓口 ☎03・3501・5725

(国民生活センター注目情報から引用)