



10年後も元気でいるために！

Vol.3

いきいき健康通信

テーマ

お腹まわりがスッキリする生活習慣①食事～食べる内容編

脂肪は消費エネルギーよりも摂取エネルギーの方が上回った場合に体に蓄えられます。特に脂質と糖質が多い食品はエネルギーが高いため、量や頻度に気をつけましょう。

脂質が多い食べ物

- ・**肉の脂身、皮**→肉はバラ肉やロース肉に脂が多く含まれています。鶏肉は皮付きのもの肉に脂が多く、皮なしの鶏むね肉やささみ肉がおすすめです。
- ・**肉加工品**→ベーコン、ハム、ウィンナーなど。加工の段階で油脂が加えられています。
- ・**乳製品**→バター、生クリーム、チーズなど
- ・**揚げ物**→唐揚げ、カツ、てんぷら、フライドポテトなど
- ・**洋菓子**→ケーキ、ドーナッツ、クッキーなど



これらの食品は脂質が多く、エネルギーが高いです。

また、飽和脂肪酸も多く含まれています。飽和脂肪酸は肉や乳製品などの動物性の食品に多く含まれ、冷えると白く固まる脂です。過剰になると血管の壁に入り込み、壁を厚くしたり、こぶをつくったりして血管を狭くし、動脈硬化をすすめます。

【脂質の量をみてみましょう！】

12g＝大さじ1杯分の油

脂質の1日あたりの摂取量は50～60gまでにしましょう
(性別、身長、体重、活動量により増減あり)

◆カップ麺

カップラーメン	15g
カップ焼きそば	22g
カップうどん (揚げ入り)	18g
カップそば (天ぷら入り)	25g
ノンフライ麺	4g

◆ラーメン店

みそラーメン	25g
しょうゆラーメン	16g
塩ラーメン	15g
チャーシュー丼(小丼)	18g
半チャーハン	12g
餃子(5個)	15g

◆ハンバーガー店

ハンバーガー	10g
チーズバーガー	14g
フィッシュバーガー	14g
チキンバーガー	24g
てりやきバーガー	32g
ポテトSサイズ	11g
ポテトMサイズ	20g
ポテトLサイズ	25g

◆肉類(100gあたり)

鶏ささみ	0.5g
鶏むね(皮つき)	5.9g
鶏むね(皮なし)	1.9g
鶏もも(皮つき)	14.2g
鶏もも(皮なし)	5.0g
牛もも	13.3g
牛ひき	21.1g
豚ロース	18.5g
豚ひき	17.2g
豚バラ	34.9g



カップ麺や
即席麺は
ノンフライが
おすすめ！

ラーメンセットにすると…



大さじ
約4杯分の油
をとることに



糖分が多い飲み物・食べ物

→スティックシュガー1本あたり3gの砂糖が入っています



コーラ 500ml
約 18 本(54g)



スポーツドリンク 500ml
約 10 本(30g)



カフェオレ 280ml
約 7 本(21g)



ミルクティー 500ml
約 13 本(39g)



グミ(1袋約 50g)
約 13 本(40g)



カップアイス
約 10 本(30g)

糖分は体と脳の大切なエネルギー源ですが、摂りすぎると血糖値が急激に上昇し、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられやすくなります。

糖分は飲み物やお菓子などの嗜好品に多く含まれています。甘さは冷たかったり、炭酸が入っていたり、苦みや酸味が加わると感じにくくなります。そのため、思っているよりも多くの糖分をとってしまっているかもしれません。嗜好品は量や頻度を決めて楽しみましょう。

食物繊維を味方に！

食物繊維をとると・・・

- ・満腹感を得られやすくなる
- ・腸内環境が整い、代謝が良くなる
- ・食事の最初にとることで、血糖値が急に上昇することを防ぎ、脂肪が蓄積しにくくなる

など、体に良いことがたくさんあります。下にある食物繊維を多く含む食品を積極的に食べ、お腹の周りをスッキリさせましょう。

野菜・いも類

- ・ごぼう
- ・ブロッコリー
- ・オクラ
- ・里芋
- ・さつまいもなど

海藻類

- ・わかめ
- ・ひじき
- ・昆布
- ・寒天など

きのこ類

- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・えのき
- ・なめこ
- ・エリンギなど

豆類

- ・大豆
- ・納豆
- ・おから
- ・いんげん豆
- ・小豆など

次のテーマ

お腹まわりがスッキリする生活習慣②運動



運動で心も体も
スッキリ～！