

3月 健康だより

今回は、前回から続いて適正体重を維持するための食生活のポイント。

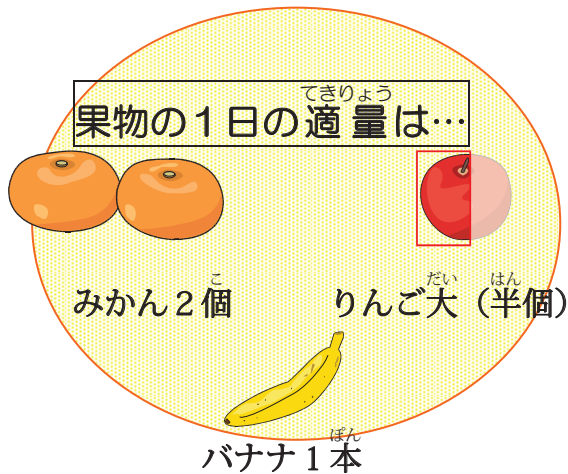
特に、間食とアルコールについてお話しします。



間食には何を選ぶ？

1日に必要な栄養を3食の食事でバランスよく食べる…これが理想ですが、なかなかうまくいきませんね。

食事のときに一緒にとりづらい果物や牛乳・乳製品を選べば、栄養バランスもよくなりますし、甘いお菓子を食べるよりも、中性脂肪を上げたり肥満になったりする心配が少なくなるので、おすすめです。



…のいずれか



…のいずれか

だけど、お菓子も食べたい…そんな時は？

甘いお菓子も時には食べたいですね。そんなときは、量に気をつけましょう。適量は1日160~200Kcal程度までです。

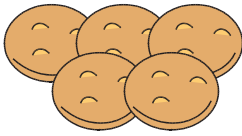
但し、食べたときは、いつもより余分に動きましょう。

(※160Kcalはごはん軽く一膳程度=40分程度のウォーキング

に相当。目安量は裏面に!!)

160Kcalは、
ごはん軽く一膳
分です。

160kcalの目安量



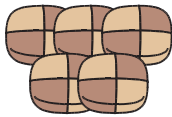
せんべいなら センチメートル まい 6cm 5枚



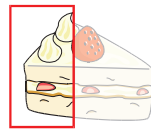
まんじゅうなら 50g



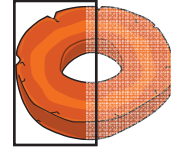
チョコレートなら 30g



クッキー小なら 5枚



ショートケーキなら小 1/2個



ドーナツなら 1/2個

アルコールの適量は？

適度のアルコールはストレス解消に役立ち、健康にもプラスですが、飲みすぎると胃や肝臓にも負担をかけますし、エネルギーオーバーになり、内臓脂肪を増やすもとにもなります。また、一緒に食べるおつまみも要注意！ 豆腐や野菜メニューなどあっさりしたものを選ぶようにしましょう。

こちらも参考に！ アルコール類の1日の目安



ビールなら 400ml



日本酒なら 150ml



焼酎なら 80ml



ウイスキーなら 70ml



ワインなら 200ml



梅酒なら 100ml

160Kcalは、
このくらい

週に2回は、
休肝日を作り
ましょう。

食習慣の見直しが、適正体重の維持につながります

