



## 食塩は意識して控えめに!

食塩は血圧を上げる作用があり、食塩のとり過ぎは動脈硬化を促進する要因になります。1日の目標量は健康な人は男性8g未満、女性7g未満、血圧の高い人は6g未満です。

### 成功のヒント

#### <食材の選び方>

- ①ナトリウムの排出に効果的なカリウムの多い食品を選ぶ(野菜、いも類、海藻類、果物類)
- ②ナトリウムの吸収を抑える食物繊維が多い食品を選ぶ(野菜、いも類、海藻類、果物類)

#### <調理の工夫>

- ①だしをたっぷり利かせ、調味料を減らす
- ②塩の代わりにレモン・酢などの酸味や唐辛子などの辛味、青しそやにんにくなどの香味を使い、味付けにメリハリをつける

#### <食べる時は>

- ①漬物・加工品などの塩分の多いものは控える
- ②めん類の汁は残す
- ③しょうゆやソースなど後から自分で味付けできる時は少なめにかける

## 油を使った料理は1日2品に!

揚げ物や肉料理など、脂肪分の多い料理は高カロリーで、内臓脂肪の蓄積につながります。脂っこい料理は控えめに、あっさりした料理を心がけましょう。

### 成功のヒント

★肉の脂身の部分は残す

★肉は赤身を選ぶ

★ノンオイル調味料を利用する

★揚げ物・炒め物より煮物・焼物・蒸物を選ぶ



- ・ピーナッツ 15g
- ・アボカド 40g
- ・ベーコン 20g
- ・ごま 15g
- ・バラ肉 20g
- ・マヨネーズ 10g

## 甘いものはほどほどに!

砂糖や、果物に含まれる果糖は吸収が早く、体内で中性脂肪に変わりやすい特徴があります。また、食べすぎるとカロリーオーバーになり肥満の原因につながります。食べすぎに気をつけましょう。

### 成功のヒント

- ★できるだけ日中に食べる
- ★食べる時は時間を決め1日1回に
- ★買い置きしない
- ★砂糖入りの飲み物はお茶にする

### ~果物の1日の適量200g~

- ・りんごなら中1個
- ・バナナなら中2本
- ・みかんならL2個

※2種類食べるなら半分ずつ

## お酒は適量で飲もう!

アルコールは楽しみのひとつですが、飲みすぎると食欲が増しつい食べすぎてしまいがち。それがカロリーオーバーにつながり、肥満の原因になります。飲むなら適量を心がけましょう。

### 成功のヒント

★適量を守り、食事をとる

~お酒の適量~



★週2日は休肝日を設ける

★買い置きしない

★小さなグラスに注ぐ

★低カロリーのおつまみを食べながら飲む

## ◎食事バランスガイドでは

厚生労働省、農林水産省が策定した食事バランスガイドでは、「菓子・嗜好飲料(アルコールを含む)は楽しく適度に」とし「1日200kcalまで」を目安としています。

~200kcalの菓子・嗜好飲料の目安~

- ・せんべいなら3~4枚
- ・ショートケーキ(小)なら1個
- ・ビールなら中ビン1本(500ml)

1つの食品に偏ることなくバランスよく食べましょう!