

おいしく・かしこく 食べよう



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7.5g未満、女性6.5g未満、血圧の高い人は6g未満**です。(日本人の食事摂取基準2020年度版より)

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して、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

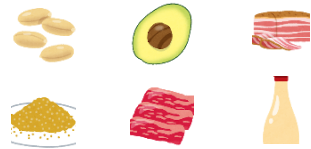
◆肉は赤身を選ぶ

◆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

<油の1日の適量10g(大さじ1弱)と同じ量>

- ・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



このような油脂が多い食品にも注意しましょう

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にする

お酒は適量を飲みましょう！

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。飲むのであれば**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1日の適量>

ワイン
200ml

ウイスキー
60ml

ビール
500ml

日本酒1合
180ml

焼酎25度
100ml

◆週2日は休肝日を設ける

◆小さなグラスに注ぐ

◆買い置きしない

◆低カロリーの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)