

「今」からはじめよう！スマート生活

春は、新生活をはじめると環境が変わりやすく、何か新しいことにチャレンジしやすい時期でもあります。食生活についても、今までの習慣を見直し、スマートなカラダづくり習慣を送りましょう。

「今」からはじめたいスマートなカラダづくり習慣

私たちの体は、食事時間や食べ方、内容、量などが体重や体調に大きく影響を与えていることが分かっています。健康的な毎日を過ごすために、生活リズムを整えて、時間帯にあった食事をとることが重要です。

朝食

1日がスタートする朝食は、体内時計をリセットする時間帯。特に、**糖質+たんぱく質**をしっかりとることで、活動モードに切り替えることができます。



昼食

昼食は、エネルギーが消費される時間帯。簡単にすませずに、しっかり食べましょう。

間食

おやつは16時までに食べましょう。嗜好品は、200kcal以内に。

夕食

夜遅い時間は、脂肪を蓄えやすい時間帯。夕食は、できるだけ20時までに食べましょう。夕食が遅くなる時は、夕方に軽食をとり、夕食を少なめにするなど調整しましょう。

おすすめの間食(例)

ビタミン・食物繊維がとれる **果物**



カルシウムがとれる **乳製品**



主食

夕方に補食

例 おにぎり サンドイッチ



帰宅後の夕食

例 スープ 煮物



消化の良いおかずを中心に

バランスのよい食事

ポイントは **主食・主菜・副菜**をそろえること

【副菜】

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど。
野菜は1日350gが目標。
ビタミン、ミネラル、食物繊維が多いもの。



【主菜】

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の供給源。
筋肉や血液など、からだを作る材料となる。

【主食】

ごはん、パン、めんなど主に糖質を多く含む。
体を動かすために必要なエネルギー源になる。

よく噛んで
食べると
いいこといっぱい



- ① 満腹感・満足感が得られやすい
- ② 食欲が抑制される
- ③ 血糖値の急激な上昇を抑える
- ④ 胃腸にやさしい

腹八分目で、食べ過ぎないようにすることもポイント!

「ちょっと」の取り組みで、大きな一歩

食材の選び方でエネルギーダウン

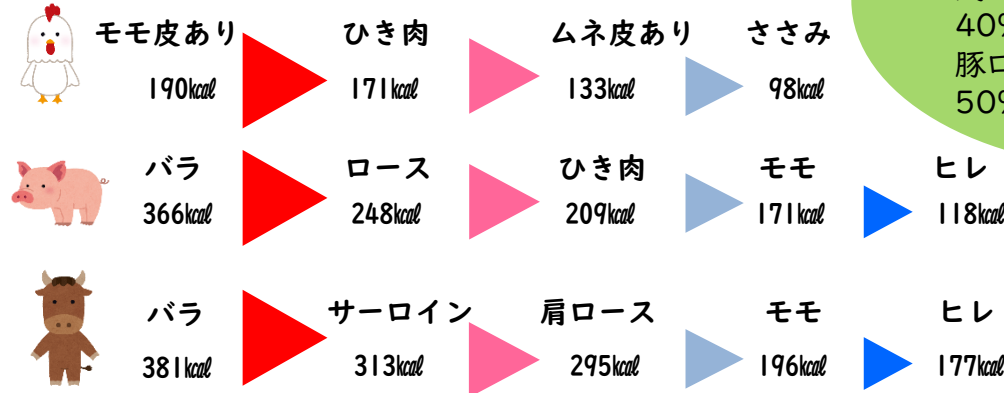
さらにエネルギーダウン!

例えば、
鶏モモ肉の皮をとると
40%のダウン
豚ロース肉の脂身をとると
50%のダウン



※100gあたりの
目安のエネルギー
になります。
国産や外国産でも
ばらつきがあります。

① 肉の部位によって、エネルギーが変わります。



② 魚の種類によって、エネルギーが変わります。ただし、青魚は、エネルギーは高いですが、中性脂肪やLDLコレステロールを下げるオメガ3脂肪酸が豊富なので、積極的にとりたい食品です。



調理方法の違いでエネルギーや脂質がダウン



揚げる



フライパン焼き



網焼き



蒸す



煮る

高

低

同じ量の食材でも、調理方法でエネルギーが変化することから、調理も工夫してみましょう。

調味料の選び方でエネルギーや脂質がダウン

マヨネーズやドレッシング、油、バター、生クリーム、砂糖などの調味料の使いすぎは、エネルギーや脂質等が高くなる原因になります。



例えば

ノンオイル商品や酢などを活用したり、油脂の使用した料理の重なりに注意しましょう。

料理の選び方でエネルギーや脂質等がダウン

① 脂肪の少ない料理にしましょう

揚げ物より炒め物や煮物に、洋風より和食にするのがポイント。

② 単品メニューより定食で

主食+主菜+副菜のバランスが整う定食がおすすめ。難しい場合は、単品メニューに、不足のもの(例えば、たんぱく質や野菜など)が補えるメニューを選ぶか、一品プラスして注文するようにしましょう。

③ めん類は汁を残しましょう

めん類の汁を半分以上残すだけで、汁を全部摂取したときに比べて、1/2~1/3減塩になります。