

# 3つのあ（油、甘い物、アルコール）に気をつけましょう



# 目に見えない砂糖



コーラ

1本500ml



(含まれる砂糖の量、スティックシュガーの本数として)

19本分  
225kcal

缶コーヒー

1缶185g



4本分  
65kcal

午後の紅茶ミルクティー

500ml



11本分  
200kcal

スポーツ

1缶350ml



11本  
125kcal

# 目に見えない油

ハンバーガー  
1個



(含まれる油の量)

**11.9g**

**283kcal**

フライドポテト  
Mサイズ



**24.4g**

**454kcal**

フライドチキン  
1本



**20.9g**

**256kcal**

ナゲット  
1箱



**14.0g**

**256kcal**

# 目に見えない油

ポテトチップス  
1袋90g

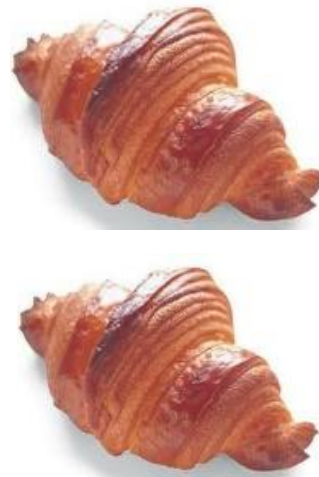


(含まれる油の量)

**30g**

**498kcal**

クロワッサン  
2個100g



**26.8g**

**448kcal**

カップラーメン  
1個100g



**20g**

**451kcal**

# 目に見えない砂糖と油

アイスクリーム  
1カップ100g



油脂量・12g  
砂糖量・22g  
212kcal

チョコレート  
1枚50g



油脂量・18g  
砂糖量・27g  
280kcal

ドーナッツ  
1個100g



油脂量・20g  
砂糖量・43g  
387kcal

# 肉の部位によるカロリーの違い

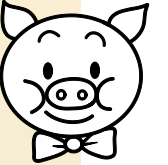
## 100g中のエネルギー比較

牛ばら肉	454	kcal
牛肩ロース	318	kcal
牛もも肉	209	kcal



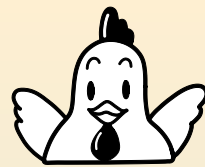
## 100g中のエネルギー比較

豚ばら肉	386	kcal
豚肉ロース	263	kcal
豚肩ロース	253	kcal
豚もも肉	183	kcal
豚ひれ肉	115	kcal



## 100g中のエネルギー比較

鶏もも肉	253	kcal
鶏むね肉	244	kcal
ささみ	114	kcal
ちなみに・・・		
鶏皮	487	kcal



お肉食べたい！  
おススメは  部分！

もも肉の皮を20g  
除くと約100kcal  
カットできます♪

# 嗜好品を食べた場合速歩で消費するには・・・



**体重 速歩**  
 60kg→40分  
 70kg→35分  
 80kg→30分

**125kcal**



**体重 速歩**  
 60kg→40分  
 70kg→35分  
 80kg→30分

**250kcal**



**体重 速歩**  
 60kg→90分  
 70kg→35分  
 80kg→30分

**450kcal**



タンナファクトリー  
(2個)



ふちやぎ



ナッツ



沖縄もち (1個)



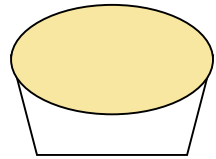
ぜんざい



蒸しまんじゅう



うず巻きパン



加糖ヨーグルト



ぼーぼー



おかき



揚げドーナツ



サターアンダギー



メロンパン



ポテトチップス



シュークリーム  
(小)



くずもち



どら焼



ショートケーキ

# アルコールの適量は??

1日平均 **純アルコールで約20g程度**

アルコールが肝臓で  
分解されるのに約  
3時間かかる量

**飲みすぎに注意!!**

**ビール**



**500ml**

**日本酒**



**1合  
(180ml)**

**焼酎  
泡盛(25度)**



**80ml**

**ワイン**



**200ml**

**フロンテー  
ウイスキー**



**60ml**

# アルコールのエネルギーをチェックしよう

●自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	×100ml中のエネルギー量	=小計
ビール(淡色) 	ml	× 40kcal ÷ 100	= kcal
ビール(発泡酒) 	ml	× 45kcal ÷ 100	= kcal
日本酒 	ml	× 109kcal ÷ 100	= kcal
ワイン 	ml	× 73kcal ÷ 100	= kcal
梅酒 	ml	× 156kcal ÷ 100	= kcal
焼酎(25度) 	ml	× 146kcal ÷ 100	= kcal
ウイスキー、ブランデー 	ml	× 237kcal ÷ 100	= kcal
		合計	kcal

参考

アルコール飲料の容量

- 【ビール】 中ジョッキ 500ml  
大ジョッキ 800ml  
グラスビール 約350ml  
大びん 633ml  
中びん 500ml
- 【日本酒】 銚子1合 180ml  
おちょこ1杯 30ml
- 【ワイン】 グラス1杯 120ml  
ボトル1本 750ml
- 【ウイスキー・ブランデー】  
シングル 30ml  
ダブル 60ml
- 【焼酎・果実酒】  
コップ1杯(約0.7合)  
120ml

摂取したアルコールのエネルギー量をごはんに換算してみると……

( )  
Kcal ÷ 235Kcal = ( ) 杯  
ごはん150g



野菜不足が  
肥満をまねく



# 野菜を十分に摂ると

栄養バランスが良くなる



肉類や主食の摂り過ぎを  
防いでくれます

お腹いっぱいになるので  
満足感あり  
しかも低カロリー

食物繊維が豊富で  
整腸作用あり  
便秘解消効果大

野菜を食べるなら 生で食べるサラダより火を通した野菜 特に煮物 茹で野菜がオススメです

# 食物繊維は1日25gを目標に！



海藻



豆類



きのこ



芋類



果物



麦ご飯  
玄米  
15穀米

## 食物繊維のダイエット効果

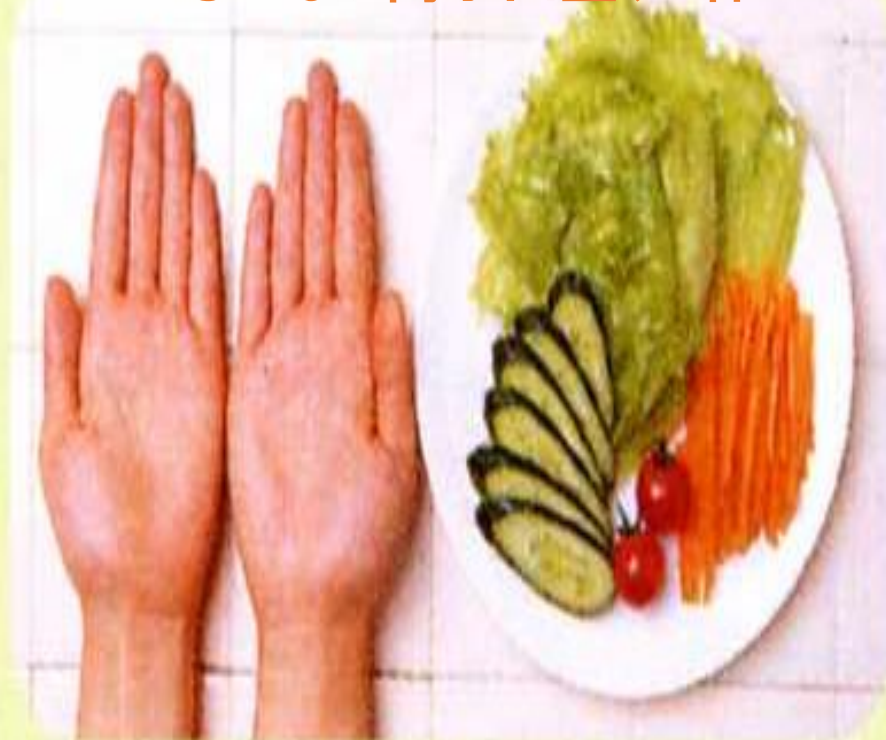
- 1 コレステロール・中性脂肪の吸収、血糖値の上昇を抑える
- 2 摂取カロリーをおさえる
- 3 便通が良くなる

# 野菜は1日350g以上を目標に！

緑黄色野菜は1日120g以上、淡色野菜は1日230g以上

**適量を目で覚えましょう！ 1食分約120gの目安**

＜生のものなら両手山盛り1杯＞



＜加熱したものなら片手1杯＞



# 食べる順番で血糖値の急激な上昇を抑える

野菜



蛋白質



炭水化物



# 野菜から食べると、食事時の糖の吸収を遅くします

—●— ごはんの後にサラダ

—●— サラダの後にごはん

ごはん

図1.「食後血糖値の推移」

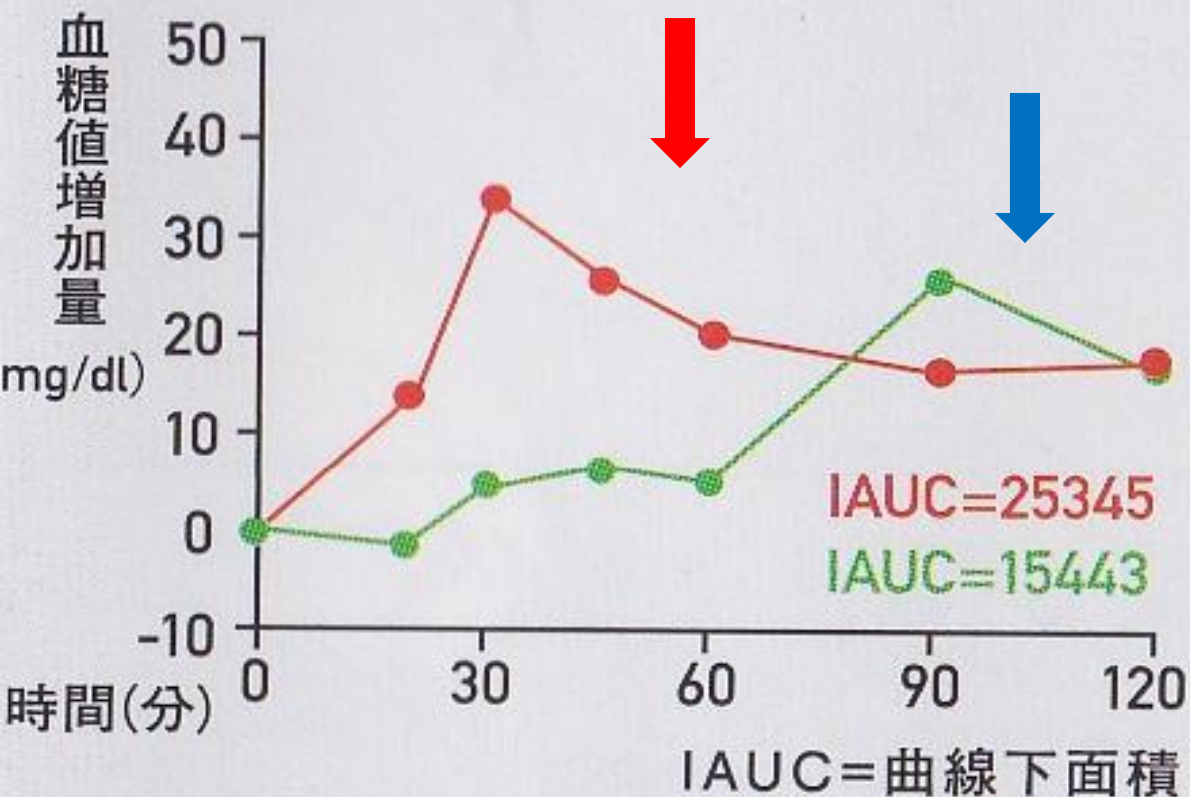
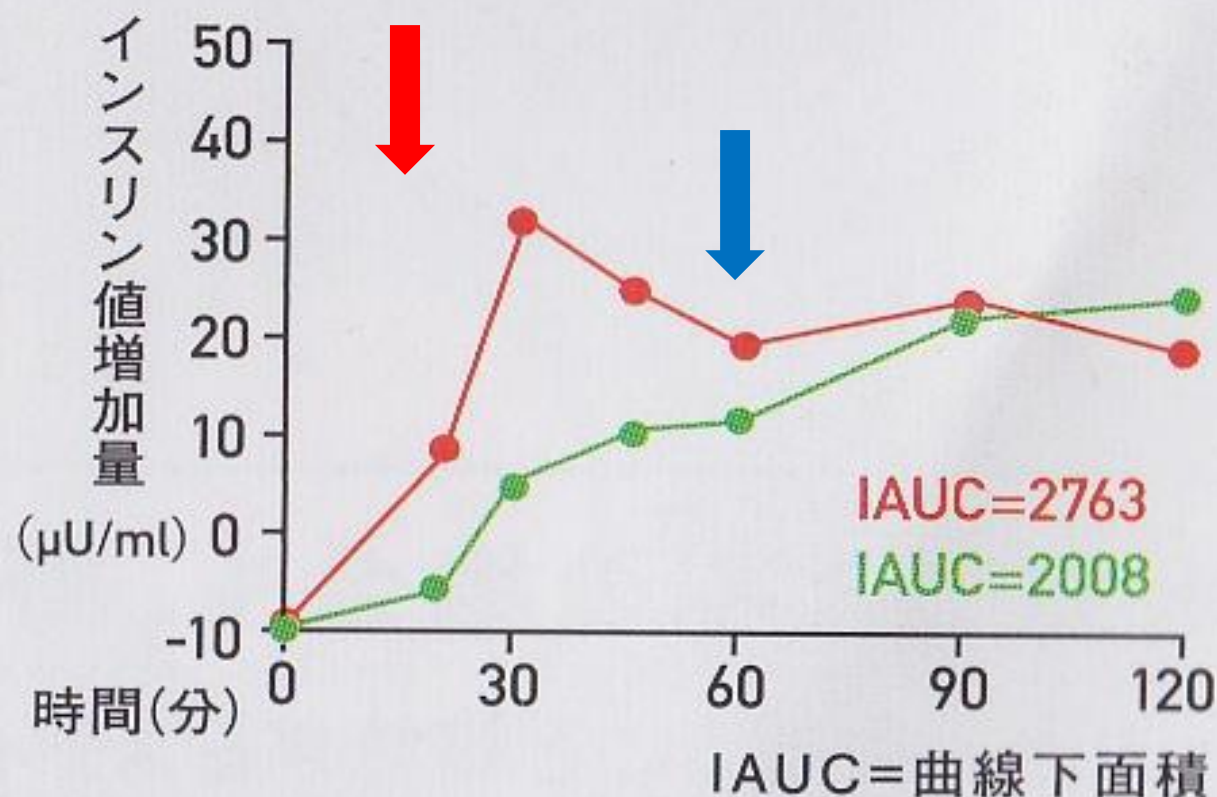


図2.「食後インスリン値の推移」



# いろいろな食品を食べる

## ビタミン

- ・皮膚や粘膜の保護
- ・体内機能を調整する



## たんぱく質

- ・骨や筋肉等をつくる



## 脂質

- ・エネルギー源になる



## 糖質

- ・エネルギー源になる
- ・体内機能を調整する



## 無機質(ミネラル)

- ・骨や歯をつくる
- ・体内機能を調整する



## 食物繊維

- ・整腸促進作用



# 1回の食事の望ましいそろえ方

