

間食を見直してみましょう！

無意識に、飲食しすぎていませんか？



朝・昼・夕の3食以外の飲食や、お酒を飲みながらなんとなくつまんでいるもの等、そんなつもりはなくてもちょこちょこ何かを口にしていることはありませんか。すると「食べる・飲む量」と「動く量」のバランスが崩れて結果的に摂取エネルギーが過剰の状態になっているかもしれません。

無意識に食べていそうなもののエネルギー(カロリー)

たとえば・・・

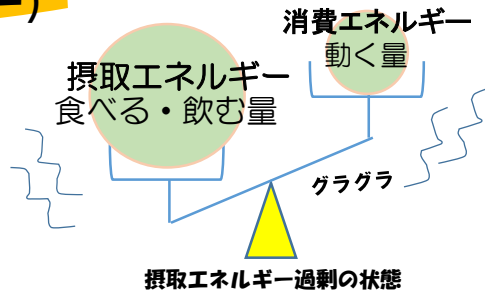


飴やチョコレート
一粒では20kcal前後。
10粒食べれば200kcalくらいになることも。



ペットボトルのジュース (500ml)
1本でも100~200kcalくらい
水分摂取としては甘くないお水やお茶が
おススメです。

菓子パン
1つで300~400kcal
くらい



具体的に知りたい時は？ 「栄養成分表示」を見ましょう

(例)

| 栄養成分表示 (1袋当たり*) | |
|-----------------|---------|
| 熱量 | 240kcal |
| たんぱく質 | 3.0g |
| 脂質 | 14.5g |
| 炭水化物 | 23.5g |
| 食塩相当量 | 0.01g |

加工食品に書かれているこの表示を、食品選びにお役立てください。

* 1食当たり、1袋当たり、100g 当たり等で表示されています。

《参考までに》
200kcal分を消費するには・・・

(60kgの人の場合)
歩く(速歩)なら、約50分
ジョギングするなら、約30分

体重によって消費エネルギー量に差があります。

無意識に飲食しそうなシチュエーション



残業しながらお菓子を食べる。

提案



くつろぎながらなんとなくつまみ食いをする。

提案



晩酌のおともに揚げ物ばかり。

提案

夕方におにぎりだけ食べておい、帰宅後他のおかずを食べる。ひと呼吸おいてお茶やお水を飲んでみる。焼き物、煮物、サラダ等いろいろな種類を選ぶ。飲酒習慣がある人は、週2日以上以上の休肝日を。・「本当にお腹がすいているかな？」と。・小袋などで食べた量がわかるようにする。

このように、無意識にいろいろ飲食していると、1日全体の食事量やバランスに影響してしまうこともあります。

1日3回の食事を楽しくきちんと食べて、「食べる」と「動く」の両方を意識しましょう。