

えいようか通信

バランスよく食べよう

私たちの食事は気をつけて

いないと、つい何かに偏りがちです。家族構成、職業、地域性、好み、畑をしているか、経済状況など、いろいろな影響を受けて、その人の体をつくりあげています。

今一度自分の食事を振り返り、選び方を工夫してカロリーの摂りすぎを防ぎつつバランスよく食べ、健やかな体をつくりましょう。

毎食そろえて		
主食	たんぱく源	野菜
1食のどこかで摂ればOK		
乳製品	果物	油



バランスよく食べましょう

●**定食** ●**麺や丼の単品メニュー**に比べ、魚や肉といったたんぱく源と野菜が揃いバランスよく食べられます。

★揚げ物定食はかりでなく、焼き魚やサバの味噌煮など油を使わない定食も選ぶようにしましょう。

★揚げ物定食の場合、カラッと揚がった天ぷらやフライでもかなりの油を吸っているため、具はなるべく脂身の少ない肉や魚介類を選び、タルタルソースはやめてレモン汁やソースなどで食べましょう。

★添えの漬物は「野菜」ではなく「塩分」と捉え、残すか控えるかで減塩を。漬物ではないかたちで野菜を摂取できる定食を選びましょう。

★ハンバーグなどをメインにした洋食定食の場合はおかずに油を使っていることが多いので、主食は脂質の多いパンは避けて、ライスにするようにしましょう。

●**そば** ●**コレスチロールの排出を促進したりの腹持ち**を高める食物繊維や、毛細血管を丈夫にするルチンが豊富です。

★麺だけで済ませず、うどんそばは、山菜そば、目見えはなご具材のあるものを選びましょう。

★そばに限りず、麺類の汁は残して減塩を。●**うどん** ●**麺が太く一見食べ応えはありますが、うどん単品だけでは消化が速く2〜3時間でお腹が空いて、つい間食に手がのびてしまいます。**

★肉南蛮うどんやきつねうどんなど、たんぱく源が豊富にあると腹持ちが良くなります。

●**ラーメン** ●**うどんやそばに比べて、中華麺のカロリーは高いです。**

★できるだけ具は野菜が多いものを選んで、麺の大盛りや替え玉は避けましょう。

★汁は塩分に加えて油も多いので、おいしくても飲み干さず、せめて半分は残す努力を。

★お酒の締めとしてはカロリーが高くおすすめできません。せめてあっさり系にしたり、数人で分け合って次の日はいつも以上に体を動かす努力をしましょう。

●**スパゲティ** ●**クリーム系は生クリームがたっぷり使われているのでかなり高カロリー。カルボナーラはチーズやベーコンが加わるので動物性脂肪が多く更に高カロリーになります。和風味やトマトベースのもので、魚介類や野菜が摂れる物を選びましょう。**

●**丼物** ●**ご飯だけで300〜500キロカロリー程もあり、具も肉や揚げ物が多く高カロリーになりがちです。**

★カツ丼や牛丼はかりでなく、野菜が多いパンパヤ、

発行者：栄養課
場所：本館2階西
春号
四季発行(年4回)

カロリーを控える食べ方		カロリー	運動換算(速歩) ※1
1	クロワッサンをロールパンにかえる	-40Kcal	13分
2	ドレッシングを控えめ(10g)にかける	-40Kcal	13分
3	加糖缶コーヒー(1缶190g)をお茶にかえる	-60Kcal	20分
4	唐揚げを1コ残す	-90Kcal	28分
5	コーラ(Mサイズ)をお茶にかえる	-130Kcal	43分
6	ローズカッツをやめてヒレカッツを選ぶ	-150Kcal	49分
7	半ライス(125g)をやめる	-210Kcal	1時間10分
8	カツ丼を鉄火丼にかえる	-240Kcal	1時間19分
9	ポテトフライ(Mサイズ)をやめる	-290Kcal	1時間37分
10	2次会を断る ※2	-1260Kcal	6時間56分
体重増加まっしぐらの食べ方		カロリー	運動換算(速歩) ※1
1	バターをたっぷり(5g増)塗る	40Kcal	14分
2	マヨネーズをたっぷり(10g増)かける	80Kcal	26分
3	ご飯を多め(50g増)によそう	80Kcal	26分
4	みたらし団子1串を食べる	120Kcal	39分
5	ナッツ(20g=アーモンド16粒相当)を食べる	125Kcal	41分
6	スパゲティを大盛り(ゆで120g増)にする	190Kcal	1時間3分
7	ビール中ジョッキ(500ml)をおかわりする	200Kcal	1時間7分
8	ポテトチップス1袋(60g、Mサイズ)を食べる	340Kcal	1時間52分
9	カップヌードル1コを食べる	360Kcal	2時間1分
10	シリアル1枚(25cm、Mサイズ)を食べる	1220Kcal	6時間47分

油を使用しない海鮮丼などを選ぶとカロリーを抑えることができます。

★つゆが染みてご飯が軟らかくなるため、つかき込むように食べがちですが、早食いは食べ過ぎを助長し更なるカロリー摂取につながります。一口ずつ口に運び、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

意識せずに食べていることが、確実に体重増加につながっています。減らした分あるいは食べた分のカロリーと、それを消費するにはとれただけの運動が必要なのかを一覧にしました。これを見ても、賢い食べ方をすることがダイエットのためにどれだけ重要なことか意識できるのではないでしょうか。賢く食べるか、余分に食べた分は運動で減らすか、あなたはどちら？ (松浦)

※1 体重60kgの人の場合
※2 ビール中ジョッキ2杯、日本酒1合、刺身盛り合わせ6切、焼き鳥(もも肉たれ味)5串、焼きおにぎり1コを食べた場合

