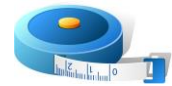


健康診断どうでしたか？

～年に一度は身体メンテナンスを！～



2020年度の健康診断もいよいよ終盤です。結果はいかがでしたか？

健診結果と食事の注意点を簡単にまとめました。今一度自分の食生活を振り返る機会にしてみましょう。

食品選びまちがい当て・・・まちがっているのはどれ！？

★「肥満」といわれた



- A 食べ過ぎていないか食生活を振り返る
- B 野菜やきのこ、海藻の量を増やす
- C 魚はどんな料理でもヘルシーでよい

答え・・・C

摂取エネルギー量を見直しましょう。油を使い過ぎればヘルシー食材も高エネルギーになります。

★「血圧が高い」といわれた



- A 漬物は食べないようにする
- B 麺類の汁はなるべく飲まない
- C 減塩醤油は多めに使ってもよい



答え・・・C

漬物、インスタント食品、練り製品などの加工品は塩分が多め。
麺類はスープを残すと50%位の減塩が可能です。減塩調味料でもたくさん使うのはNGです。

★「血糖値が高い」といわれた



- A 肥満を改善する
- B 砂糖だけ控えればよい
- C 食物繊維の豊富な野菜を食べる



答え・・・B

砂糖だけではなく、主食や油の摂り過ぎにも注意。
肥満の原因の一つに砂糖、菓子類、油もの、主食の摂り過ぎ等があり、これらを控えてエネルギーコントロールすることが大切です。

★「中性脂肪が高い」といわれた



- A 肉の脂身は控える
- B 砂糖は控えなくてよい
- C 飲酒量を減らす



答え・・・B

糖質・脂質・アルコールが中性脂肪値上昇の三大要因！
摂り過ぎたエネルギーは「中性脂肪」に変身、肝臓に蓄えられる。
食べ過ぎを抑えることが改善への早道です。

肥満予防は少しの工夫から

肥満が良くないといわれるのは高血圧、糖尿病、高中性脂肪など様々な生活習慣病の原因となるリスクが高いからです。⇒**メタボリックシンドロームの入り口!**

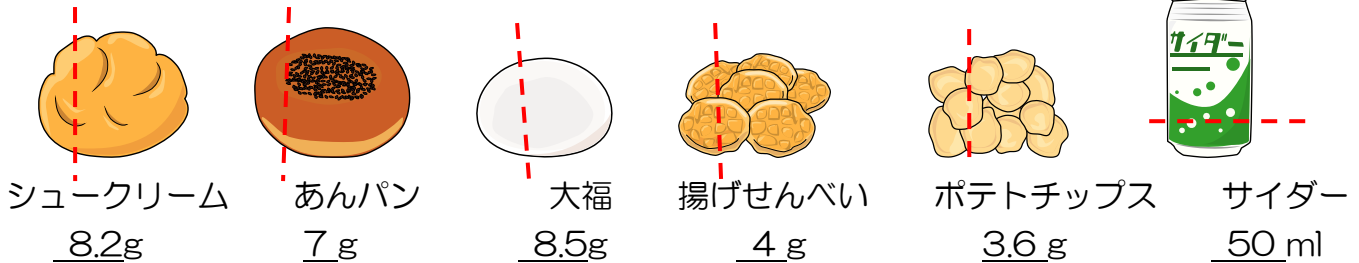
いろいろがんばっているのに、減量できない・・・ ついつい食べている・・・
そんなときに考えてみましょう

つい、うっかりの食べ方に注意しましょう



ほんの一口ってどのくらい?

20kcal



体脂肪 1kg は約 7000kcal に相当します。

ついうっかりの余分の一口で、1年後には1kgの脂肪(体重)増加となります。

< 20kcal × 365 = 7300kcal >

しかし、現実には上の図のように少しだけ食べて、後は次の日に食べよう! という人はいないはず。それならば、体重コントロールしたい人は、余分なおやつを買わないように気をつけましょう。

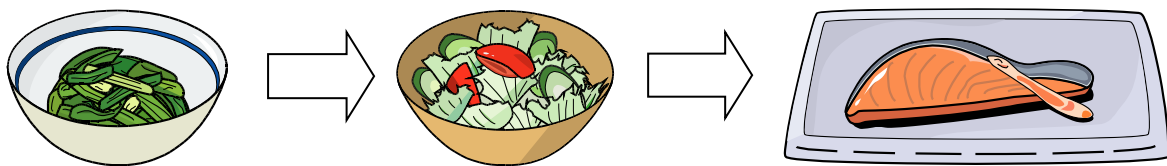
これだけは、これならば、がんばれる! ものを見つけ出しましょう。

☆大皿盛をやめて一人分ずつ小皿に分ける。

大皿盛にして少し残るともったいない、お皿を入替えるのが面倒だから、食べてしまう人向け。

☆食べる順番を少し変えてみる。

濃い色の野菜→淡色の野菜→肉、魚に・・・
加熱してカサが減った野菜、キャベツなど、
ボリュームのある野菜でとりあえず、空腹感を抑えてから、メインのおかずにするのがおすすめ。



☆アルコールの飲み方を変えてみる

家で飲むのは缶ビール1本と決め、冷蔵庫には1本ずつ入れて冷やしておく。

休肝日は曜日で決めておく。

食べ過ぎていたおかずや肴の量を減らすこともできます。