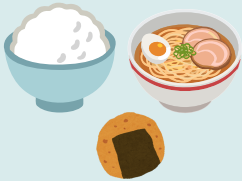


太りやすい食品をコントロールしよう

太りやすい食品を無理に断つのではなく、適切なタイミングで適切な量を食べることが大切です。

栄養素	内容	働き・太る理由	食べ方の提案	よくない習慣
炭水化物 (ブドウ糖) 	- ご飯 - パン - 麺類 - 砂糖 - お菓子 (せんべい・あられ)	即効性のエネルギー源 余ると脂肪に	朝, 昼は1人前 ご飯なら150g 夕食はできるだけ少量	夕食でいっぱい食べる 間食や夜食 (菓子パン、スイーツ)
果糖・清涼飲料水 	- 果物 - 清涼飲料水 (ジュース等)	吸収が早く、内臓脂肪に変わりやすい	果物はビタミン源として朝食で摂る	夕食後の果物 日常的にジュースを飲む
アルコール 	すべての酒類	脂肪の分解を阻害し、合成促進 おつまみにも注意が必要	飲む曜日を決める ノンアルに置き換える	毎晩の晩酌 (習慣的な飲酒)
脂質 動物性・加工脂質 	- 肉の脂身 - 揚げ物 - スナック	高カロリーで蓄積しやすい	肉より魚や大豆からタンパク質を摂る	脂身の多い肉料理の連続