



飲み過ぎ・食べ過ぎ注意報！

3食（朝・昼・夕）の食事以外の、いわゆる間食の適量をご存じですか？
3食（朝・昼・夕）以外の飲食の影響で体重が増加したり、血糖値やLDL（悪玉）
コレステロール、肝機能などの検査値が悪くなっている方がいらっしゃるようです。

〈お酒編〉

□ 適量を心掛ける

→ 飲み過ぎると太ったり、中性脂肪や血糖値が上がったりする原因となります。
適量は純アルコール量で20gが目安です。

□ おつまみを一緒にとる

→ カラ酒は胃を荒らし、酔いも早く回ります。
悪酔い予防のためにもおつまみを一緒にとりましょう。

□ 21時以降は要注意！

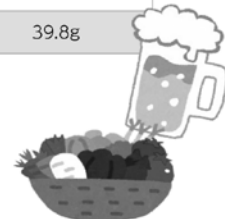
→ 21時以降の飲食は、太る原因になります。
21時以降はおつまみを控え、糖質を含まないお酒を選びましょう。

【純アルコール量20gと糖質の量の目安】

	適量	糖質 (アルコール20gあたり)
日本酒	180ml(1合)	7.3g
ビール	500ml(中ビン1本)	16.8g
発泡酒	500ml	17.0g
焼酎(乙類)	100ml	0g
ウイスキー	60ml(シングル2杯)	0g
ワイン(赤)	240ml(グラス2杯)	3.2g
梅酒	200ml	39.8g

～おつまみ選びのポイント～

- たんぱく質・食物繊維を摂る
→ 血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにするため、最初のおつまみは野菜や海藻、キノコ類がおススメ！
また、肝臓を守るために魚料理や大豆製品などのたんぱく質を1品とり入れましょう。
- 糖質と脂質は控えめに
→ アルコールと一緒にとると糖や脂肪の代謝は後回しになるため、脂肪に代わりやすく太りやすくなります。
(血糖・中性脂肪も上がりやすい！) 飲んだ後のために、ラーメンやスイーツを食べると、体脂肪を増やす原因になります。



〈間食編〉

～おやつ～

間食の“3つ”のポイント！

- 『時間』 → 脂肪を溜めにくい時間帯の午後3時ごろがおススメです。
- 『量』 → 1日当たりに必要なエネルギーの10%程度(100～200kcal)が適量です。(表参照)
- 『選び方』 → 3食の食事で摂りきれないものを間食に選ぶようにしましょう。(例：果物、乳製品、イモ類、ナッツ類等)
※果物は野菜類と違い、糖が豊富に含まれます。適量を意識し、食べ過ぎに気を付けましょう。

～飲み物～

□ 甘い味がついている飲み物に注意

→ 透明な飲み物でも、甘い味がついているもののほとんどに砂糖が入っています。液体状のものは血糖値を急激に上げてしまいますので、飲み物にも気を付けましょう。また、大量に汗をかいたとき以外にスポーツドリンクを飲むのはおススメできません。



図：今日から始めよう！食コンディショニングより

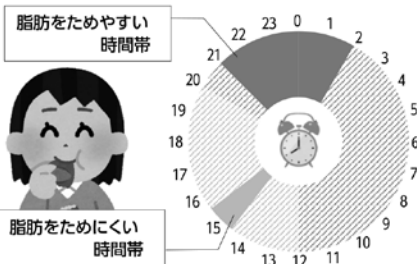


表 100kcalの目安

りんご	約200g (約1/2個)	アーモンド	約15g (15粒程度)
みかん	約200g (2個程度)	さつまいも	70g程度
バナナ	約120g (1本程度)	干しいも (乾燥いも)	30g程度
いちご	約300g	蒸し まんじゅう	40g程度
ヨーグルト (加糖)	約150g (1個程度)	ポテト チップス	20g程度
牛乳(普通)	約150ml	ミルク チョコレート	20g程度
		あんパン	35g程度



食事・生活のリズムが乱れる時期を過ぎましたが、「体重が増えた」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
これからまた、会食の機会が増える時期を迎えますので、飲み過ぎ・食べ過ぎには注意しましょう。