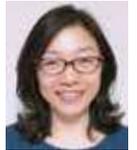


内臓脂肪を貯めすぎない 食事のとり方



日本通運健康保険組合
管理栄養士/
公認スポーツ栄養士/
健康運動指導士
高橋 直子

エネルギーのとりすぎに注意しよう！

エネルギーを一番多く含む栄養素は、脂質です。その次は、糖質とたんぱく質です。栄養素以外で、高エネルギーなので気をつけなければいけないものがアルコールです。

それぞれ 1g のエネルギー量は、

脂質 = 9 kcal

糖質 = 4 kcal

たんぱく質 = 4 kcal

アルコール = 7 kcal

とりすぎたエネルギーは、内臓脂肪や皮下脂肪となり、体に蓄えられます。

～ 食事でとりすぎないようにするもの～

脂肪の多い食品



肉の脂身



ウインナー



ベーコン



揚げ物

～ 食事以外でとりすぎないようにするもの～

お菓子・菓子パン・
アルコール飲料・甘い飲み物

「コンビニのおにぎり 1 個 = 約 200kcal」です。ご飯を食べると太る！と思っているかもしれませんが、「お菓子・菓子パン・アルコール飲料・甘い飲み物」は、おにぎり何個分にあたるのでしょうか。ご飯を減らしても、これらを食べると簡単にエネルギーのとりすぎとなります。

おにぎり 1 個分相当のエネルギー

ビール 500ml 缶チューハイ 350ml コーラ 500ml ペットボトル

クッキー 4 枚 たいやき 1 個

おにぎり 2 個分相当のエネルギー

ケーキ 1 個 メロンパン 1 個

スナック菓子 1 袋 (85g) ポテトチップ 1 袋 (85g)

太りやすい生活習慣に気をつけよう！



夜 10 時～朝 2 時
夜中についつい
飲んで食べる。



夜更かしして
睡眠不足



「夕食を食べた後、寝るまでの間にいろいろ食べる」ことは、「夜中に胃腸に負担をかけ、朝食が食べたくなくなる」という悪循環につながります。「朝食を美味しく食べるためにも、夕食後の夜食はちょっと我慢」が太らない食習慣のポイントです。