



おおこうちだより | vol. 97

～正月太りから脱却しよう～



あけましておめでとうございます。
この時期、どうしても気になるのが「正月太り」ですね。
そこで、今回は正月太りから脱却するための食事のポイントについてご紹介します!



お餅の食べ過ぎに注意しましょう!!

お正月のお餅が残っているご家庭も多いかと思えます。
つつい食べ過ぎてしまうお餅は糖質の摂取量増加につながるため注意が必要です。
いつもご飯150gを食べている人の目安量は…



切り餅(54g)なら2個



丸餅(34g)なら3個



お餅はご飯より血糖値が上がりやすい!?

もち米 (お餅)



アミロペクチン100%

うるち米 (ご飯)

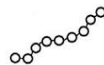


アミロペクチン80%
アミロース20%

アミロペクチン



アミロース



構造上アミロペクチンの方が
吸収されやすいため
血糖値が上がりやすい

もち米はうるち米より血糖値が急激に上がりやすい

ビタミンB1を含む食品を摂取しましょう!!

食物繊維をしっかり摂取しましょう!!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要な栄養素です。ご飯やお餅などの糖質を食べる時に、一緒に食べるようにしましょう。

食物繊維が多い食品を食べることで満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。



豚肉



豆腐



ほうれん草



野菜



海藻



いも類



きのこ類

胃腸を休めた食事を意識しましょう!!

年末年始は、味付けが濃かったり、食べ過ぎてしまったりと胃腸に負担がかかりやすい食べ物が多いです。
年末年始で胃腸に負担をかけた分、お正月明けは負担がかかりにくい食事を摂りましょう。



お粥やうどん
がおすすめ

