



おおこうちだより vol.1



〈食べ過ぎたときの解消法！〉

イベントがあったり、外食に行くとついつい食べ過ぎて、体重が増えていたりすることがありますよね。特に冬は活動量が減って、体に脂肪を蓄えやすくなりがちです。気持ちを切り替えて、食事の見直しや増えてしまった体重を戻していきましょう。

○バランスの良い食事を心がけましょう

食べる量を減らしがちですが、まずは食事のバランスを見直しましょう。

1食の目安は、

主食(ご飯・パン・麺類)、**主菜**(肉・魚・卵)、**副菜**(野菜・きのこ類・海藻類)

を揃えましょう。乳製品や果物は**1日1回**を目安に摂りましょう。

果物にはビタミンやミネラルも豊富ですが、果糖も多く含まれます。摂りすぎには気をつけましょう。

1日の目安：バナナ1本、りんご1/2個、みかん2個、柿2個



※食事回数を減らさないように！

食事の間隔が長くなることで食べ物が吸収されやすくなり、太りやすくなります。少量でも3食食べるようにしましょう。

※減量中はおやつやお酒はなるべく控えましょう。



○調理を工夫してカロリーダウン

調理法	肉料理	魚料理	野菜	エネルギー	脂質
生		刺身	サラダ	低 ↓ 高	少 ↓ 多
ゆでる・蒸す	しゃぶしゃぶ		蒸し野菜、鍋		
焼く	生姜焼き、餃子	焼き魚、ホイル焼き			
煮る	シチュー	煮魚	煮物		
炒める	肉炒め	ソテー	野菜炒め		
揚げる	トンカツ、から揚げ	フライ	天ぷら		

・油を使わない、ゆでる・蒸す調理法を優先に

・揚げ物は衣なしの素揚げや衣を薄めに



おすすめの食材

・肉料理のときは、牛肉（ヒレ肉・もも肉）、豚肉（ヒレ肉・もも肉・肩肉）、鶏肉（ささみ・むね肉・もも肉）が比較的エネルギーが低くおすすめです。

・野菜・きのこ類・海藻類・こんにゃくは低カロリーで見た目のボリュームを出しやすいです！

○適度な運動も大切です

食事だけでなく、運動を取り入れることで代謝も良くなります。毎日30、40分程度のウォーキングや、日常生活でも階段を利用したりするよう心がけましょう。

