

内臓脂肪を減らすための食生活

メタボリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪を減らすために、食生活を見直しましょう。

内臓脂肪=体重1kg(腹囲1cm)を減らすためのプラン

プラン1 今の食生活からマイナスできるカロリーをさがす

7000kcalのマイナス=体重マイナス1kg=腹囲マイナス1cm

たとえばこんな場面はありませんか？

場面	いつも飲食するもの	こんなものに変えると・・・	マイナスカロリー
朝ごはん	菓子パン 300~500kcal 惣菜パン 300kcal	おにぎり(コンビニ) 180kcal ジャムトースト 230kcal 肉まん 200kcal ぶどうパン 180kcal	100~200kcal
ランチ 外食編	チャーシューめん 600kcal カルボナーラスパゲティ 900kcal 天ぷらそば 500kcal カツカレー 950kcal かつ丼 900kcal 揚げ物定食 1000kcal 酢豚定食 900kcal	タンメン 500kcal 和風ツナスパゲティ 650kcal 月見うどん 400kcal チキンカレー 700kcal 親子丼 700kcal 焼き魚定食 700kcal 八宝菜定食 650kcal	100~300kcal
ランチ コンビニ・ テイクアウト編	から揚げ弁当 800kcal 牛丼 750kcal ハンバーガー・ポテト・ジュース700kcal 六助(巻きすし・いなりすし) 600kcal カップめん(ソース焼きそば) 500kcal	幕ノ内弁当 700kcal 中華丼 600kcal サンドイッチ・スープ 500kcal おにぎり2個・サラダ 500kcal カップめん(ラーメン) 350kcal	
仕事の合間	缶コーヒー(加糖)1本 70kcal 飴 5粒 75kcal	お茶、無糖コーヒー 0kcal キシリトール入りガム5粒 15kcal	50~100kcal
ほっと一息 スイーツ	バニラ 1カップ(高脂肪) 250kcal チョコモナカアイス 300kcal プリン 200kcal シュークリーム 250kcal	シャーベット 100kcal フルーツヨーグルト 70kcal フローズンフルーツ 80kcal ゼリー 100kcal	100~200kcal
お楽しみ アルコール	ビール350ml 150kcal ウイスキー30ml 70kcal ワイン100ml 70kcal 日本酒180ml 200kcal	発泡酒糖類オフ350ml 70kcal ※休肝日を週2日設ける	100~300kcal

1日マイナス100~150kcal×2か月間(60日程度)=マイナス7000kcal

⇒ マイナス1キロ 達成!

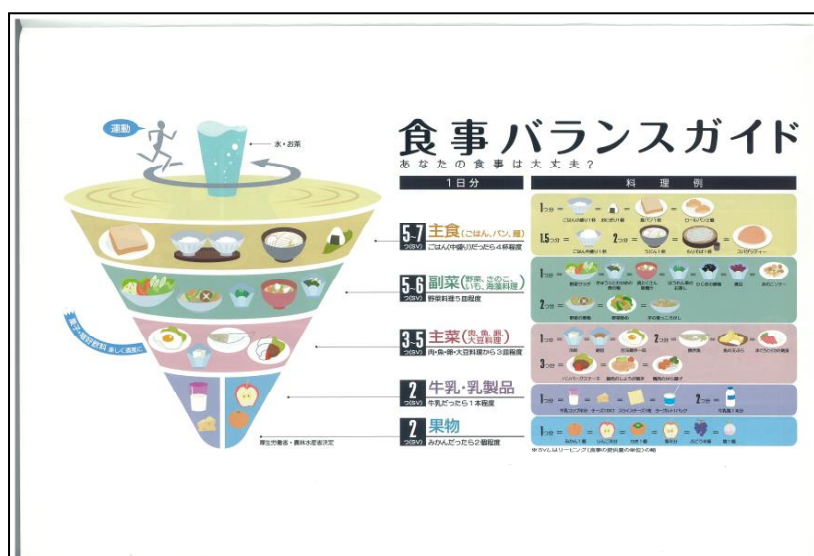
プラン2 あなたにあったバランスのよい食事量・内容をしよう

「食事バランスガイド」は1日に必要な食事について示しています

「食事バランスガイド」とは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくコマのイラストで示したもので、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省の共同により策定されました。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせるとバランスよくとれるよう、料理(食品)で示しています。



関連リンク先

○厚生労働省「食事バランスガイド」について

○農林水産省「食事バランスガイド」活用食育教材集