

今年こそ! STOP! 年末年始の体重増加



■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

年末年始は、食べたり飲んだりする機会が多くなったりのんびり過ごしたりと、普段と違う過ごし方となり、体重が増えやすい時期です。年末年始に気を付けたい食事のポイントを紹介します。

食品のカロリーを知ろう



※エネルギーは目安です
【出典：日本食品標準成分表 七訂】

体重1kg分は、約7,000kcalに相当します。

これからの時期に食べることが増える料理は、脂や糖を多く含み、エネルギーが高め。例えばおせちは、「保存食」のため砂糖や食塩をたっぷり使った濃い味付けなので、その分カロリーは高くなっています。

食品のカロリーを知り、取り過ぎないように気を付けましょう。

基準となるもの

	ごはん茶碗1杯 (150g) 240kcal
	餅1切れ(50g) 115kcal

自家製の場合大きさに注意!
あんこやきな粉のカロリーも忘れずに。
お雑煮なら野菜も取れます。

脂や糖を多く含むもののカロリー・塩分量

 ピザ Mサイズ1/8切 226kcal 塩分1.2g	 フライドチキン 1ピース 204kcal 塩分1.9g	 ショートケーキ 1個 327kcal 塩分0.2g	 天ぷらそば 1杯 584kcal 塩分4.6g
--	---	---	---

トッピングやチーズの量で差が出ます

ちなみに
焼き鳥2本で139kcal

汁を半分残して
1.1gの減塩!

砂糖の多い料理のカロリー

 黒豆(30g) 60kcal
 伊達巻(40g) 78kcal
 栗きんとん(70g) 166kcal

手作りなら味付けの加減が可能です。砂糖はほどほどに。

箸休め程度に楽しみましょう!

食塩の多い料理の塩分量

 かまぼこ2切れ(25g) 0.6g
 田作り(15g) 1.0g
 数の子(20g) 0.2g

1日の食塩の目標量
男性=8g未満
女性=7g未満
高血圧の方
=6g未満

市販品は栄養成分表示を確認

いつでもどこでも
「野菜から先に」
「よくかんで」
食べましょう!

野菜を先に食べることで、
食べ過ぎ防止や
血糖値の上昇を
抑えてくれます。

一言メモ

平成28年国民健康・栄養調査の結果、「糖尿病が強く疑われる者」は約1,000万人と推定されました。昔に比べて運動量が減ったのも糖尿病が増えた原因となっています。車の保有台数が増えるのに比例して、糖尿病患者が増えてきました。

今回の調査で、茨城県民は男女とも、全国平均と比べて1日の平均歩数が300歩少なくなっています。近場の買い物などは、車などを使わず歩きや自転車などを使う・車を使っても遠くに駐車するなど、日常の活動量を増やすようにしましょう。

