

目指せ!イケてる自分

~今の食生活+αが将来の健康をつくる!~

② 野菜ジュース

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの豊富な栄養が含まれています。

しかし、市販の野菜ジュースは製造過程でこれらの栄養素が減少してしまいます。

つ・ま・り!!野菜ジュースを飲んだだけでは、私たちの健康にとって必要な栄養素を十分に摂れるとは言えません。

野菜ジュースはどうしても野菜が摂れない時に活用し、出来るだけ野菜のおかずを食べるようにしましょう!



⑤ お菓子のエネルギー

200ml入りバニラアイスクリームを1個食べると370kcal摂取することになります!

おにぎり(1個約100g)に置き換えると...

2個分

ウォーキングで消費するとしたら...

約2時間

☆他のお菓子のエネルギーは??

プリン(1個)	200kcal
板チョコ(5粒)	100kcal
シュークリーム(1個)	200kcal
ポテトチップス(1袋)	400kcal

普段何気なく食べてしまうけれど、エネルギーが高いものがあることをお忘れなく!



① ご飯はダイエット向きの食品です。

ご飯は粒状だから、よく噛んで食べる

食べ過ぎを防ぎます

消化吸収に時間がかかる

腹もちがよい食品です

だから

ご飯はしっかり食べましょう!

③ 1日2食が習慣化すると...

少ない食事量に対して体がエネルギーをたくわえようと働き...

太りやすい体質になってしまいます!

体重を減らすために朝食を抜くことは逆効果です!



④ 階段とエスカレーター

階段を1分間のぼると、消費されるエネルギーは約2.5kcal
エスカレーターに1分間のると、消費されるエネルギーは約1kcal
階段の方が2.5倍もエネルギーを使います!
階段を使えば、エスカレーターより速いし、運動になるので一石二鳥!

迷わず、階段にLet's Go!★



① ダイエットにはご飯が向いてるって本当?



② 野菜ジュースを飲んで野菜を食べるつもりになっていない?



③ 1日2食の習慣体への影響は?



④ 階段とエスカレーターならどっちを使う?



⑤ アイスクリームが370kcal?

今は若いのでちょっと無茶をしても元気だけど、この先もずっと大丈夫だと思いませんか? このまま同じ生活習慣を続けていると、将来、健康上心配なことが出てくるかもしれません。健康の基本はちゃんと食べて動くこと。今の生活習慣をちょっと見直して、イケてる自分を目指しましょう!!

作成:平成24年度 大学生の食育プロジェクト

http://www.city.sendai.jp/fukushi/kenko/shokuiku/1206904_1655.html



仙台市健康福祉局保健衛生部健康増進課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号 Tel022-214-8198 Fax022-211-1915

気になる真相は、ウラヘGO!