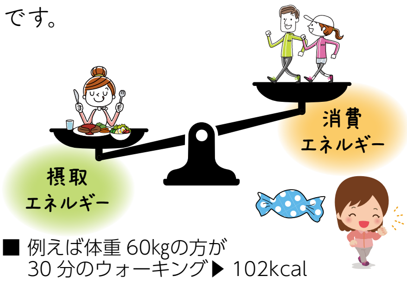
意外に知らない、減量の真実

「カラダいきいき術」の記事を読んで痩せたい！と思ったそこのあなた!! 健康的に痩せる為にはまずは真実を知ることが大切です。
まずは、右のクイズからチャレンジしてみましょう♪

クイズです!!
問1 運動すれば痩せられる
問2 野菜だけ食べていれば痩せられる
問3 ご飯を減らせば痩せられる

問1の答え ✕ 運動と食事 一緒に取り組むのがおすすめ

体重の増減は、食べ物や飲み物からの**摂取エネルギー**とからだを動かして使われる**消費エネルギー**のどちらが多いかで決まります。
食事からの摂取エネルギーは、運動で使う消費エネルギーではなかなか消費することが出来ません。減量したければ**食事の見直しは不可欠**なのです。



■ 例えば体重60kgの方が
30分のウォーキング▶ 102kcal
チョコレート小袋4個▶ 104kcal

問2の答え △ 減量には栄養のバランスも重要

確かに、カロリーの低い野菜だけを食べていれば一時的に痩せます。しかし、**特定の食べ物「だけ」では栄養バランスが偏り、体に必要な栄養素が不足**してしまうことになり、体にダメージを与えます。たとえ痩せたとしても**筋肉が減り、リバウンドしやすくなったり、体調を崩したり、イライラ**にも繋がります。

年齢(歳)	1日の推定エネルギー必要量(kcal) 身体活動レベルを**低い**とした時 ※		1日のご飯の量(g)	
	男性	女性	男性	女性
18〜29	2,300	1,650	660	400
30〜49	2,300	1,750	660	440
50〜69	2,100	1,650	580	400
70〜	1,850	1,500	480	340

参照：日本人の食事摂取基準 2015年度版

※1日の推定エネルギー必要量は「生活の大部分が座位」の方の目安です　ご自身の活動量で調整してください

問3の答え ✕ ご飯の見直しの前に間食の見直しを

減量の為に食事を減らす人は多いですが、実は間食が問題だったという方も多くいます。間食に含まれるカロリーは想像以上に高いもの。**ご飯を減らして間食を食べていると本末転倒**になってしまいます。

参照：外食、デリカ、コンビニのカロリーガイド（女子栄養大学出版）

減量するならおさえておきたい「バランスの良い食事」

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜の3つが揃ったものの事。まずは3つのお皿を揃える所から始めてみましょう！

主菜
魚・肉・豆腐・乳・卵などたんぱく質や脂質を含むおかずの事。
1食の目安は手のひらと覚えよう

主食
ご飯・麺・パンなど主に炭水化物を含むもの。
※写真のご飯：150g

副菜
野菜・豆(大豆を除く)・きのこ・海藻などビタミン、ミネラルを含むおかずの事。主菜の量の2倍と覚えよう。

＋ 具だくさんにする事で副菜代わりに！
また、汁物をプラスする事で満腹感を助けてくれる。

子ども達にとって食事は体を作る材料となる大切なもの。極端に減らさず、身体活動を増やすようにしましょう。

AR マークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!

ダウンロードはこちらから!!
または「COCOAR2」を検索してください。
COCOAR2

AR

【アジのケチャップ焼き】

アジ	160g	■付け合せ	
塩こしょう	少量	新玉ねぎ	50g
★ピザ用チーズ	30g	アスパラ	1本
★トマトケチャップ	大3		
お好みでハーブなど			

【春きゃべつのピーナッツ和え】

きゃべつ	150g	★ピーナッツ	小2
にんじん	20g	★めんつゆ	大1・1/2
塩	少量	★酢	大1/2