

ワンポイントヘルシーダイエット

食欲の秋に注意報

「実りの秋」といわれるように、美味しいものの多い季節ですが、食欲の進むに任せれば、カロリーオーバーに！

また、季節に関係なく摂っている簡単・便利で美味しい食品もいつの間にか内臓脂肪を増やす要因になっています。

栄養バランスが悪く、メタボになりがちな食生活から今回は3つの食品を取り上げてみました。



1. 菓子パン

朝食や昼食に、菓子パンを食べていませんか？

菓子パンのほとんどは、油分と糖分で出来ていて、成分としてはお菓子と同じです。

コロッパン
555 kcal



あんドーナツ
455 kcal



高カロリー菓子パン
(kcalは各1個の値)

アップルパイ(デニッシュりんご)
526 kcal



メロンパン
413 kcal



注!意

- ✓ 甘い菓子パンは主食でなく、デザートやおやつとして位置づけましょう！
- ✓ 食べる時間は夜はNG！
- ✓ 菓子パンを主食にしている方は、朝は、脂肪分や糖分の少ない食パンや フランスパン を選びましょう！
- ✓ 昼には、おにぎり+味噌汁や、ミックスサンドイッチ+野菜ジュースに 変えてみましょう！



2. 清涼飲料水

清涼飲料水の中には多量の砂糖が含まれています。



●清涼飲料水の糖度と砂糖の量

	糖度	砂糖の量（500ml 当り）	スティックシュガー換算（3g）
炭酸飲料	10%	50g	16.5本分
果汁入り飲料	9.5%	47.5g	16本分
紅茶飲料	6%	30g	10本分
スポーツ飲料	5%	25g	8.5本分

缶コーヒー（190g）

普通の缶コーヒーで14g、
低糖・甘さ控えめは4g、
微糖でも2gの砂糖が含ま
れています。



ノンカロリー、カロリーオフ飲料、
ノンシュガー、シュガーレス
厳密にはカロリーや糖分がゼロ
というわけではありません。



果汁100%ジュース

甘い果実には果糖が10%以上含ま
れており、ペットボトル1本
（500ml）に50g相当の砂糖が含ま
れています。

清涼飲料水や缶コーヒーは
控えめにして、水分補給に
は水やお茶、ビタミンCの補
給は果物から直接とるよう
にしましょう！



3. カップ麺（ランチ）

「ランチはコンビニ派！」の方は手軽さからカップ麺で済ませることも多いようですが、**塩分や脂肪分**を多く含み、ビタミンや食物繊維、ミネラルが少なく栄養に偏りがあります。代わりに野菜の入ったお弁当（ランチパック）などをおすすめします。また、小腹がすいたときに食べるには**摂取カロリー**が多くなります（400kcal前後）。

★カップ麺は特に脂質、塩分の量が問題！



カップ麺

おすすめ

- ・（せめて）春雨ヌードル＋野菜サラダ
- ・サンドウィッチ＋野菜サラダ＋カップスープ
- ・おむすび弁当（野菜付き）＋カップ味噌汁



- 注意**
- ✓カップ麺の塩分量は5～6gが平均、種類によっては9g含まれています。スープは極力控え、塩分の摂りすぎには注意が必要です。
 - ✓砂糖や油は依存性があり、習慣となりやすくダイエットの大敵です。食事はきちんととり、栄養バランスも整えましょう。