

## 上手にエネルギーダウン

自分に必要なエネルギーより、毎日50kcal多く食べ続けるだけで、1年間に2.6kg体重が増えてしまいます。

少し工夫をして、エネルギーを調節していきましょう。

### 小ぶりのお茶碗で、ご飯を少なめに

ごはんを50g (2~3口) 控えれば、80kcal減らすことができます。



### 飲み物のエネルギーも要チェック！

飲み物 (コップ1杯) あたりのエネルギーを砂糖に置き換えて考えてみましょう。

緑茶



コーヒー



0本

スティックシュガー3g  
=約 12kcal

コーヒー

飲料



約6本

オレンジジュース

りんごジュース

(共に濃縮還元)

サイダー



約7本

コーラ



約8本

果実色飲料

(無果汁)



約9本

ヨーグルト

ドリンクタイプ



約11本

## 上手に塩分ダウン

塩分のとり過ぎは、血管に与えるダメージが大きいことが分かっています。食べるときのひと工夫で、上手に塩分を減らしましょう。

### 麺類を食べるときは、スープの量に注意

汁物を含む麺類を食べるときは、具に比べて、スープに塩分が多く含まれています。

スープを  
全て残す



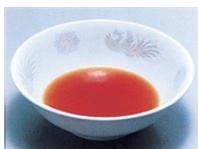
塩分：1.9g

スープを  
2/3残す



塩分：3g

スープを  
1/2残す



塩分：3.5g

完食



塩分：5.1g

出典：保健指導における学習教材集

