

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。

今回のテーマは「健康のための食事の基本」です。

冬は体を動かすのがおっくうなうえ、年末年始は食べることが増え、太りやすいという人も多いのでは。そんな時こそ、食事の基本をおさらいし、冬太りを防ぎましょう。より健やかな暮らしを実現するために、私たちの体をつくっている毎日の食事のこと、見直してみませんか。

🍴 栄養バランスのとれた食事の選びかた

バランスのよいメニューを選ぶために、食品を赤・黄・緑の3色に分類する考え方があります。

赤は、肉・魚・卵・大豆・牛乳など「血や肉をつくる食品」

黄は、ご飯・パン・いも・砂糖・油など「働く力になる食品」

緑は、野菜や海草・果物など「体の調子を整える食品」です。

この3色を含む食事、例えばベーコンエッグ、トースト、サラダならOKとする、ごくシンプルで便利な考え方です。



栄養バランスの管理は健康的な暮らしのために欠かせないものです。食やダイエットに関する様々な情報があふれる中で、基本を忘れてしまう方も多いのではないのでしょうか。この機会にもう一度、おさらいしてみましょう。

🍴 調理法や食べる量、生活リズムも意識する

食材のバランスの次は、調理法や食べる量を意識してみてください。油を使って揚げたり炒めたりするより、蒸したり茹でたりする方が、摂取カロリーを抑えた食事になります。

また、食事の時間や回数などを意識し、自分のペースを作ることも大切です。

🍴 「食べること」の次は体を動かす小さな活動を

冬は、体温維持のために夏より代謝が高くなり、ダイエット成功率があがる季節。食事のペースが整ったら、日常生活の中で体を動かし、エネルギーを消費することを意識しましょう。

年末年始の時期は、生活が不規則になりがち。バランスよく食べることを意識してみてください。

◆暮らしメモ◆ 適切な食事量の基準がないとわかりにくい時は、1日に必要なエネルギーを目安にしてみましょう。簡単に計算できますので、ぜひ活用してください。

● 1日に必要なエネルギーとは

私たちは、毎日食事をすることで、生きていくためのエネルギーを摂取しています。

食べ過ぎなどで、生命維持や活動に必要なエネルギーよりも、摂取するエネルギーが多くなると、太ってしまう原因に。

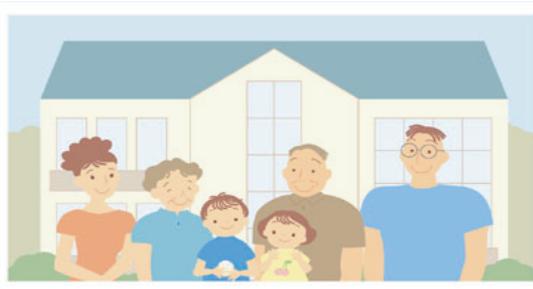
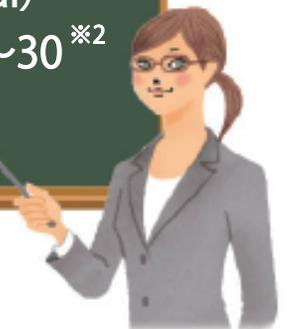
まずは、自分の1日に必要なエネルギー量を把握し、食事を考える時の基準としてみましょう。

$$1 \text{ 日に必要なエネルギー (kcal)} \\ = \text{標準体重 (kg)}^{*1} \times 25 \sim 30^{*2}$$

※1 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

※2 標準体重 1kgに必要なエネルギー

身長158cmの人の場合、
{(1.58 × 1.58 × 22) × 25 ~ 30}で1日に必要なエネルギーは
1373 ~ 1647kcalとなります。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898) 36-8182
FAX (0898) 36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp