

第13回 栄養教室

平成24年9月26日
(医) 樹一会 山口病院



テーマ:嗜好品の摂り方について

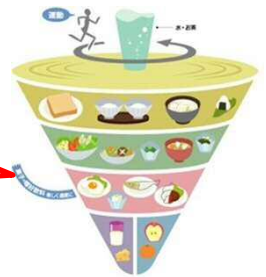
～食欲の秋、お菓子やアルコールと上手に
付き合いましょう!～



お菓子やアルコールなどの嗜好品は、コミュニケーションをとる方法の一つとして、心の栄養として、など私たちの食生活にアクセントを加え、豊かにする役割があると思います。

しかし、摂りすぎると、肥満や、メタボリックシンドローム、脂肪肝などお生活習慣病を引き起こす原因となる可能性があります。

食べる時間や適量を守り、健康的に豊かに過ごしたいですね。



菓子・嗜好
飲料はヒモ
の部分です

Q.お菓子を食べる時間帯は？

A.できるだけ、日が明るいうちが良いでしょう。

活動量が多い日中に食べるほうが、エネルギーが消費されるため、良いとされています。夜はできるだけ食べないようにしましょう。
夕食後、ダラダラ食べる習慣がある方は、生活習慣病になる可能性がありますので、要注意です！

Q.お菓子を食べる量は？

A.目安としては、200kcal以内が望ましいとされています。

一日に必要とされる摂取エネルギーの約1割程度までが理想のようですが、ショートケーキを半分で済ますなど難しい場合もあると思います。
1週間くらいを目安に食べる量を調整することが望ましいです。
毎日、ケーキを食べないと気が済まない。という方、要注意です！

Q.次の嗜好品類のエネルギーはどのくらいでしょう？

