

食生活を見直しましょう！

1

“野菜中心”の食事に気をつけて

野菜中心の食事は、たんぱく質不足になりやすいため筋肉が落ちやすく、代謝が下がりやすくなります。



野菜などに含まれる食物繊維には、糖質の吸収を抑える働きがあります。野菜、海藻、きのこは、1日350gを目安に食べましょう。(健康日本21(第二次)より)

1食分の野菜類の目安量は120g！

2

1日の目安量

1食分は片手のひらに乗るくらい

例えば...



たんぱく質は毎食手のひら1枚分の量を

肉は脂質が多いため、牛肉や豚肉ならヒレやももなど脂身が少ない部位を選び、鶏肉の皮は除きましょう。

たんぱく質の推定平均必要量 (18歳以上)



日本人の食事摂取基準2020年版より

3

糖質 + 脂質の組み合わせは要注意

糖質と脂質は、脂肪が体に蓄積されやすく、最も太りやすい組み合わせです。糖質、脂質それぞれのとり過ぎはもちろんのこと、ケーキなどの洋菓子やラーメンなど糖質も脂質も多い食べ物は控えましょう。



\\ こんな間食がおすすめ！ //



間食の選び方に注意

間食は、糖質が低いものや、たんぱく質がとれる食品を選びましょう。どうしても甘いものが食べたいときは、糖質が10g以下のものを選ぶようにしましょう。

4

5

やせるために必要な栄養素は意識してとる

ビタミンやミネラルをしっかりとることも重要です。特に体の酵素反応に必要なマグネシウムと亜鉛は、不足すると代謝が上手くいかなくなってしまうため、意識してとりましょう。

マグネシウムを多く含む食品

亜鉛を多く含む食品



6

1日に必要な平均糖質量 (18歳以上)

男性 220g
女性 190g

日本人の食事摂取基準2020年版をもとに算出

例えば...



毎食ご飯1杯分は \\ しっかりととりましょう！ /

極端な糖質制限はNG！

糖質は体を動かすエネルギーとなる大切な栄養素です。糖質をとると体温が上がり代謝もあがります。必要量はしっかりとるようにしましょう。