

おいしく楽しく ヘルシーに食べる習慣 ～外食やスイーツを賢くとりよう～



POINT 外食・コンビニ食を味方につける

ココロ スイーツタイムで至福のひとときを

カラダ 多くの食材がとれるものをチョイス

外食、スイーツ、お酒など、現代人の食生活には誘惑がいっぱいです。これらを上手に賢く取るための知恵がいま求められています。

CHANGE! 外食やスイーツを賢く取る2つのヒント

ヒント 1 栄養成分表示をチェック!

メニューやパッケージにある栄養成分表示をチェックするクセをつけて外食メニューでは、定食なら比較的バランスがとりやすくなります。丼ものは炭水化物が多めで野菜が少なめです。選ぶならごはんを少し残す、野菜のおかずを加える、間食に野菜ジュースを飲むなどのひと工夫をしましょう。また、洋食よりも和食のほうがさっぱりとしていて低エネルギーです。お弁当では、天ぷらやフライなど揚げ物が入っているとエネルギー量が跳ね上がります。おかずの品数の多い幕の内弁当などを選ぶとよいでしょう。



ヒント 2 とっておきのおやつを食べる

ゆっくり味わって食べる習慣を

思い切って高級品を選びましょう。「高いので少しだけ」のとっておきのおやつを、仕事の節目や、あなたのとっておきの時間に大切に食べれば、少量でも高い満足感が得られ、やる気がアップし、おやつが生活の楽しみの一部にもなります。がまんした反動でドカ食いしたり、極度なダイエットにならないよう、上手にとり入れましょう。食べる回数や量を事前に決めておく、買いためしない、小袋のものを選ぶなどの工夫も食べすぎを防ぎます。

体より心の
潤いを優先させて

お酒を愉しむ

お酒は精神を高揚させて気分をよくします。また、ワインやウイスキーなどの香りにはリラックス効果が、ビールの原料・ホップの香りには気分を落ち着かせるなどのアロマ効果があります。しかし、こうしたプラスの効果は、あくまでも適量を自分のペースでゆっくりと飲んだ場合です。いうまでもなく、過剰な飲酒は心身に悪影響を及ぼします。“飲む”より“愉しむ”気持ちを大切にしましょう。

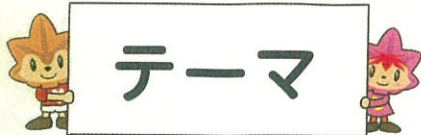


主なお酒の適量*(エネルギー量)

- ビールなら、中びん1本500ml
- ワインなら、グラス2杯240ml
- 日本酒なら、1合180ml
- 焼酎(25度)なら、0.6合110ml
- ウイスキーなら、ダブル1杯60ml

*女性や高齢者は、この半量が適量です(一般に女性は、男性よりもアルコールの影響を受けやすく、また、高齢になるほどお酒が弱くなる傾向があります)。

KENCO コラム



お酒は、「適量を楽しく」 で良薬に



POINT お酒は賢く楽しく飲んで

ココロ リラックスタイムを楽しみましょう

カラダ エネルギーや脂質の摂りすぎを防ごう

お酒は、酔った勢いでエネルギーや脂質の摂りすぎになりがちなので要注意です。揚げ物などの「おつまみ」も、内臓脂肪の蓄積を促します。しかし、お酒には精神を高揚させて気分をよくしてくれる効果もあります。“飲む”より“楽しむ”気持ちを大切にしましょう。



お酒と上手に付き合う4つの習慣

習慣1 1日の適量を守る

1日の酒量の目安はビールなら中びん1本程度までといわれています。ワインはグラス2杯程度、日本酒なら1合、焼酎は0.6合、ウイスキーはダブル1杯程度です。

お酒の種類	適量 (エネルギー量)
ビール	中びん1本 500ml (197kcal)
ワイン	グラス2杯 240ml (163kcal)
日本酒	1合 180ml (192kcal)
焼酎(25度)	0.6合 100ml (140kcal)
ウイスキー	ダブル1杯 60ml (134kcal)



習慣2 週に2日の休肝日进行

ビールの中びんを毎日1本飲む人が、週2日飲まないようにすれば、それだけで週に約400kcalのエネルギーダウンになります。肝臓をいたわり、内臓脂肪の蓄積も防いで一石二鳥です。



習慣3 おつまみを賢く選ぶ

アルコールは脂肪の代謝を低下させ、太りやすくします。揚げ物や、スナック菓子を控えて、エネルギーや脂質の少ない野菜中心のメニューを選びましょう。



習慣4 すきっ腹の1杯を避け、水とともに飲む

空腹時のお酒は、肝臓や胃にダメージを与えます。軽く何かを食べてから飲みましょう。お酒の合間に水を飲むとダメージを軽減し、飲みすぎ・食べすぎ防止に効果的です。



健康について知ろう! 健康クイズ

問題 男性・女性それぞれのアルコールの適量とは? ①ビール中びん1/2本 ②ビール中びん1本 ③ビール中びん3本

ビール中びん1本に含まれるアルコールが分解されるのに、男性ではおよそ2.2時間、女性ではおよそ3時間程度かかります。女性のアルコール代謝能力は平均すると男性の3/4程度であり、男女で適量が異なります。

お酒にはリラックス効果など、健康によい面もありますが、それは適量を守ってこそです。日本人の約半数は、アルコールからできるアセトアルデヒドを分解する酵素が全く働かないタイプ、もしくは働きが悪いタイプです。このタイプの人がお酒を飲むと、アルコールの分解が遅く、がんをはじめとした病気を引き起こしやすいといわれています。無理に飲むのは禁物です。懇親の場などでは、それぞれ自分にあった楽しみ方ができるといいですね。

