

5 A DAY コア・メッセージ

2 野菜や果物は脂肪が少なく、低カロリーです。 健康的な体重維持や 生活習慣病の予防にも役立ちます。

肥満のメカニズムは実は単純。消費エネルギーより摂取エネルギーのほうが多いと、エネルギーは蓄積され体重は増加します。肥満は多くの生活習慣病の引き金になります。また肥満とともに高脂血症、高血糖、高血圧が重なる状態になると、メタボリックシンドロームと呼ばれます。脂質は三大栄養素の中で特にエネルギーが高く、また肉類や牛乳に多い飽和脂肪酸は血中コレステロールを上げて動脈硬化を起こし、心臓病や脳梗塞の原因にもなります。野菜をたくさん使った料理はエネルギーや脂質が少なくなるため、肥満や脂質過剰が原因となる生活習慣病の予防になります。野菜などをしっかり食べると満腹感が得られるため、過剰なエネルギー摂取を防ぐこともできます。果物についてはエネルギーが高いと思われがちですが、それは誤解です。適切な量(1日200g)を摂取すればまったく問題ありません。例えば、バナナ1本(約100g)で86kcalと、1日の摂取エネルギーに対して大きな影響を与えません。

ロールキャベツ

239 kcal

脂質 9.9g
野菜摂取量
3皿分

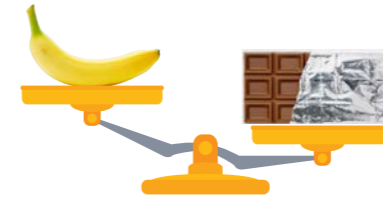


同じひき肉料理でも、野菜を多く使うロールキャベツは、野菜の使用量が少ないハンバーグに比べて摂取するエネルギー量や脂質量が低くなります。
※一般的なレシピの1人分の摂取量です
※野菜「1皿」は約70gに相当します

● デザートを選ぶなら

小腹を満たすおやつ。例えば、バナナとチョコレートではエネルギーや脂質など摂取する成分は大違い。果物ならビタミンCやカリウムなどのミネラル類もとることができます。「おやつを全く食べない」とストレスがたまることにもなるので、バランスを考えて選びましょう。

バナナ
エネルギー
86 kcal
脂質 0.2g



チョコレート
エネルギー
557 kcal
脂質 34g

● エネルギーは 1食670~800kcal程度

1日分の適量は、性別、年齢、身体活動量によって異なります。例えば1日の摂取エネルギー量を2,200±200kcalと想定する場合、朝・昼・晩の3食で割ると、1食あたりは約670~800kcalになります。1日の摂取量がオーバーしないように心がけましょう。

● 脂質は1食およそ17gが目安

脂質は体を動かすエネルギー源として使われるほか、体の中で神経組織や細胞膜などをつくるのに欠かせない成分です。脂質は1gあたり9kcal。成人は1日に必要なエネルギーの20~25%ほどを脂質からとるのがよいとされているので、例えば1日2,200kcal必要な人では、脂質はおおよそ50~60g、3食で割るとおよそ17~20gになります。

ハンバーグ

405 kcal

脂質 25.7g
野菜摂取量
0皿分

↓
野菜のつけあわせで
野菜摂取量は2皿分に



● つけあわせの野菜も 残さず食べよう

肉料理などに添えられるつけあわせの野菜は、上の写真の分量(トマト・にんじん・芽キャベツ)で、野菜2皿分に相当します。外食やお弁当を選ぶときも、食事バランスの名調整役、野菜・果物を上手にとり入れましょう。