

砂糖

砂糖をとりすぎると中性脂肪が増加し、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、肥満の原因となります。また、砂糖は血糖値が上がりやすく、とりすぎが習慣化すると糖尿病の原因となります。

砂糖の1日の目安量は**10g未満**(スティックシュガー約**3本分**)
 ※スティックシュガー1本あたり3g

《お菓子やジュースのとりすぎに注意》

ジュースやお菓子に含まれる砂糖量

- スポーツ飲料500ml **×10本**
- カステラ1切れ50g **×6本**
- あめ3個15g **×5本**

ジュースだけでなく、スポーツドリンクにも多くの砂糖が含まれるので、普段はお茶か水で水分補給しましょう。

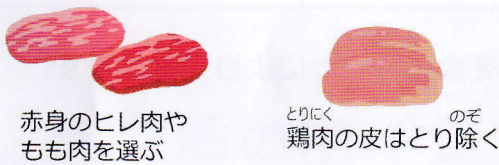
脂肪

脂肪の多い食事が続くと、中性脂肪やコレステロールが増加し、脂質異常症や肥満の原因となります。

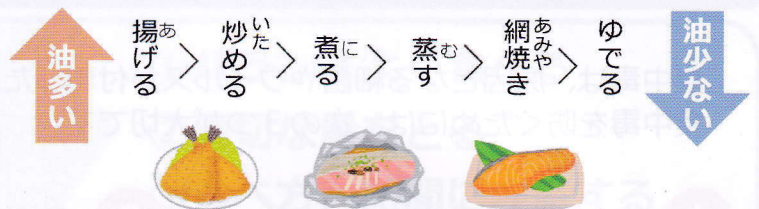
油の1日の目安量は**大さじ1杯程度**

《脂肪をとりすぎないようにするコツ》

肉類は部位に気を付けて脂肪をカット



調理法を変えて油を抑えめに



《油脂の種類に気を付けて！》

動物性脂肪に含まれる「**飽和脂肪酸**」はコレステロール値を上げ、動脈硬化を進行させます。

植物性脂肪や魚の油に含まれる「**不飽和脂肪酸**」はコレステロール値を下げ、動脈硬化をおさえます。

動物性脂肪を含む食品



とりすぎないように気を付けて！

植物性脂肪や魚の油



こちらの割合を増やす(とりすぎには注意)



アルコール

多量の飲酒は中性脂肪の増加につながるため適量を守ることが大切です。また、揚げ物や濃い味付けのおつまみの食べすぎにも注意！

1日の飲酒量の目安 (いずれか1つ)

ビール (ロング缶1本) **約500ml** or 日本酒 **約1合弱** or 焼酎 **約100ml** or ワイン **約180ml**