

「食べること」を支援します！

ハートフル栄養通信

10月号



Heartfulハートフルサンク

栄養指導部 管理栄養士

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。
秋も深まり、朝晩はすっかり涼しくなり過ごしやすいになりました。
まさに食欲の秋！到来ですね！秋の味覚と言えば、さつまいも・栗・きのこ類・
梨・柿そして新米などですね。美味しいものの食べ過ぎにはくれぐれもご用心！

なぜ体重が増える？減らない？

食事の食べ方の注意点

●炭水化物は重ねないようにする

炭水化物は人間のガソリンになりますが、食べ過ぎは体重増加の原因になります。
ご飯、パン、めん類（ラーメン等）を一緒に食べるのは注意が必要。ご飯ならご飯だけ、めん類ならめん類だけの単品で食べるようにしましょう。



●おかずの食べ過ぎに注意

魚・肉・卵・豆腐のおかずは主にたんぱく源が多く、お食事が楽しく豪華になるのはこれらが多い時ですね。楽しいお食事の時間を過ごすのも時には大切ですが、魚・肉・卵・豆腐のおかずには偏らないように野菜のおかずも組み合わせましょう。



●揚げ物は食べ過ぎないようにしましょう

揚げ物はお食事を華やかにする料理にはなりますが、カロリーもたくさん含まれています。油の摂りすぎは中性脂肪、体重増加の原因となります。揚げ物にも大切な栄養素が含まれていますが週に1回程度に留めておきましょう。



●野菜を上手に食べましょう

食事の最初に野菜を食べることによって血糖値の上昇を抑える働きがあります。最初にご飯を食べるのではなく、少しでもよいので野菜料理を先に食べる習慣をつけましょう。

