

なっトク!  
おトク!

健康情報

B-1-14

食生活編

# 食生活の落とし穴に 注意する



健康的な食生活とのズレを認識しよう

監修 あいち健康の森健康科学総合センター 副センター長 医学博士 津下一代

## わたしはそんなに食べていない、 と思っていないませんか？

ふつうに食べているつもりなのに実は「食べすぎ」でいたり、健康によいと思っていたことが思い違いであったり…。太る原因、やせない原因には意外な落とし穴があることがあります。



あなたがふだん、  
やっていることはありますか？

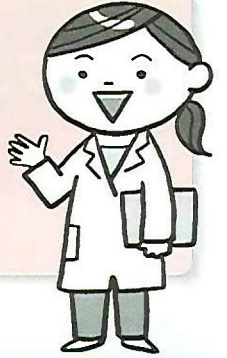
- カロリーをとりたくないのご飯よりもパン類を食べている
- 水がわりにスポーツドリンクを飲んでいる
- 1日に缶コーヒーを何本も飲んでいる
- 豆腐や納豆、ごまなどはヘルシーなので積極的に食べている
- 野菜のかわりに野菜ジュースを飲んでいる
- 健康のために、ごはんを減らしておかずをたくさん食べている
- ちょっとつまむ程度のカロリーは気にしていない
- ビタミン補給に果汁100%ジュースをよく飲む

実はこれ、  
**みんなメタボの原因**  
になりうる習慣です

健康によいと思っていたり、何げなくやっていたりすることが、やせない原因であったり、健診結果を悪化させる原因になっていることがあります。

# 「思い違い」を修正して正しい食生活へ

食に関しては、意外と思い違いをしていることも多いもの。結構食べているのに「食べていない」「これがふつうの量だと思っていた」ということはよくあることです。意外な落とし穴に気をつけましょう。



## どうしてやせないの？よくある食の落とし穴

### おかずを食べすぎている

おかずには脂質や塩分が含まれている。ご飯を減らしておかずを多く食べる人がいるが、脂質、塩分のとりすぎになることが多い。血圧の高い人などは注意。



食事指導などで適量を確認しよう

### 調理パン、菓子パン類をよく食べている

サンドイッチや菓子パンは「軽食」のイメージがあるが、実は高カロリー。玉子サンドで約300kcal、メロンパンで300~400kcalぐらいある。(おにぎりは約200kcal)



腹持ちがよくないわりに高カロリー！

### からだによい食品をよく食べている

からだによいといわれる牛乳、豆乳、豆腐、納豆、ごまなどには脂質が多い。また、果物、かぼちゃ、いも類なども糖質が多いので、とりすぎれば太る原因に！



健康指向の強い人は注意！

### 無意識に間食をしている

ちょっとクッキーをつまむ、あめをなめる、家族の残り物をつまむ、風呂上がりのアイスクリーム…。食べていないつもりでも、しっかりエネルギーになっています。



口に入れたものはすべてエネルギー！

### 飲み物のカロリーに気づいていない

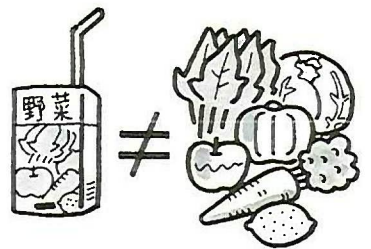
食べていないわりに太る原因のひとつ。何げなく飲んでいる缶コーヒー、からだにいいはず？のスポーツドリンク、果汁100%ジュース…。実はこれみんな高カロリー。



飲み物は無糖のものやお茶類がベスト！

### 野菜ジュースで安心している

ジュースではビタミン類はとれても食物繊維がとれない。野菜などの食物繊維にはコレステロールを排出し、少ない食事量でも満腹感を得られるメリットがある。



あくまでも野菜がとれないときに…

あなたが一番知りたいことは何ですか？

ちょこっとメンタルアドバイス



どうしてやせないのかな？と思ったら

「そんな食べていないのにやせない…。」こんな方は自分では気づかない落とし穴にはまっている可能性大！さあ、自分の食行動を見直すチャンスです。3日間口にしたものすべてをメモにとって、家族やプロの保健師等に見てもらいましょう。きっと何か原因が見つかります！

担当