



季節のアドバイス 秋冬向け



「実りの秋」と言われ、様々な食材が旬を迎え食欲が増す時期です。これからやってくる年末年始は正月太りも心配... 脂っこいものだけでなく、糖質も脂肪の材料になります。寒い時期も、美味しく楽しく健康に過ごしましょう！



中性脂肪が気になる方は・・・

- ☆お餅100g（切り餅2個）は、ご飯1杯（150g）と同じエネルギーです。食べすぎは中性脂肪を高値にします。
ミネラルや食物繊維を含む玄米の餅やよもぎ入りの餅も取り入れてみては。
- ☆果物の1日の適量は握りこぶし1個分です。
甘いものはすぐ手が届かないところや目に入らないところに置くのがおすすめ！



LDLコレステロールが気になる方は・・・

- ☆洋食やケーキは脂質が多くなりがち。魚や大豆製品、野菜を意識してとり、外食や市販の惣菜は控えめに。



運動も大切！

- ☆運動してから約20分は主に糖質が、その後は脂質がエネルギー源として使われます。昼食の30分後など暖かい昼間にまずは10分1000歩、歩いてみましょう！
- ☆毎日体重計にのることを習慣に。
食べすぎたら活動量を増やして体重をキープ！

