

健康づくりのための食生活のポイント

果物・飲み物にご注意！

暑くなると喉が渇き、みずみずしい果物やスポーツドリンクなどを口にする機会が増えてきます。

果物や甘い飲み物はメタボリックシンドロームに繋がる要因にもなりますので、適量を摂るようにしましょう。

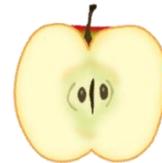
*メタボリックシンドローム：内臓脂肪の蓄積をもとに全身の代謝機能が不調をきたし、命に関わる疾患に繋がります。

果物は

1日約 200g
以内にしましょう

【200gの目安量(例)】

- ・バナナ 1/2 本 + みかん 1 個
- ・メロン 1/8 個 + りんご(小) 1/2 個
- ・キウイ 1 個 + もも(小) 1 個 など



★果物を食べる時間の理想は朝食後です。

体重増加に繋がりがやすいので夕食以降はなるべく避けるようにしましょう。

飲み物に含まれる砂糖の量

スポーツドリンクやフルーツジュースなどには、砂糖(糖分)がたくさん含まれているものもあります。飲みすぎには気を付けましょう。

