

食事&運動習慣チェック 結果表1

大元 太郎様

ヘルシー スコア	63	/100点	あと すこし!
-------------	-----------	-------	------------

1. ご飯1杯、何kcal だと思おう？

あなたの答え: × 340kcal

★普通茶碗1杯のごはんは、約250kcalです。

普通茶碗	男性用	どんぶり
		
250kcal	340kcal	420kcal

2. 肉料理と魚料理、どちらをよく食べる？


あなたの答え: △ 肉料理

★肉は魚に比べ脂質の量が多いため食べ過ぎに注意!

魚のエネルギー比較

魚の種類: 白身魚<赤身魚<青背魚
天然魚<養殖魚

調理方法: 刺身<塩焼き<煮る
<照り焼き<唐揚げ
<衣揚げ




肉のエネルギー比較

肉の部位: ヒレ肉<もも肉<ロース<バラ肉

- 豚肉、牛肉… ヒレ肉が最も低カロリー。とんかつで部位をロースからヒレに変えるだけで、63%もカロリーダウンになります。
- 鶏肉… 皮を取り除くことでエネルギーを1/2におさえることができます。

調理法: 茹でたり、網焼きにすることでカロリーダウンにつながります。



3. 一日、どのくらい野菜を食べる？

あなたの答え: △ 3品くらい

★サラダや小鉢などの野菜料理は、1日5~6品を目安に!

麺類や丼ものを食べる際には、1~2品野菜料理を組み合わせると、栄養バランスもよくなります。

肉・魚料理を食べるときは、野菜も一緒に食べるとよいでしょう。野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。特に、食物繊維はコレステロールの吸収を低下させる働きがあります。



4. 果物はよく食べる？

あなたの答え: △ 時々食べる

★果物は1日に100g摂るとよいとされています。

みかん	りんご	柿	バナナ
			
1個	半分	1個	1本

果物には、ビタミン類が多く含まれています。これらは、疲労回復や風の予防に効果があります。

5. 牛乳やヨーグルトなどはよく食べる？

あなたの答え: ○ よく食べる

★カルシウムは、不足しがちな栄養素の1つです。毎日コツコツ摂取しましょう。

牛乳1杯 (200ml) → 1日のカルシウムの基準量の約1/3を摂取できます。

牛乳のエネルギーが気になる方は、『低脂肪牛乳』がオススメです。しかも低脂肪牛乳の方が約1.2倍もカルシウムの量が多いんです!! 牛乳が苦手な方は、『煮干し』などはいかがですか? 煮干し約10匹で、牛乳1杯分のカルシウムを摂取することができます。

定食屋や惣菜コーナーによくある「ほうれん草のお浸し」、「ひじきの煮物」、「卵の花の炒り煮」などのような料理にもカルシウムはたくさん含まれます。



毎日、コツコツ食べるのじゃ。



6. ラーメンやうどんの汁は全部飲む？

あなたの答え: △ 1/2飲む


★ラーメンやうどんには、約5~9gの塩分が含まれます。

※ラーメンの場合

汁を飲む量	全部飲む	1/2飲む	全く飲まない
塩分量	約6~9g	約4~5g	約2~3g

ラーメンだと、チャーシューやメンマなど塩分を含む食材がトッピングされているので、塩分量が高くなりがちです。塩分の目標量は1日男性10g未満、女性8g未満。ラーメンの汁を全部飲むだけで、1日の塩分量に近い量を摂取してしまいます。

塩分9gというと小さじ1.5杯。これだけの量を水に溶かして飲もうと思っても飲めんわい。でも、麺類だと食べることが出来ちゃうんじゃ。不思議じゃの・・・



株式会社マッシュルームソフト

