

体にいいものでもとり過ぎればカロリーオーバーに

野菜不足を補うために野菜ジュースを毎日ゴクゴク、腸活のために毎日ヨーグルトをたっぷり、筋力アップのために毎食肉を欠かさない、間食や食後のデザートは毎日くだもの…。こんなふうに健康のことを考えて、体にいいと言われる食べ物を意識的に多めにとっている人がいます。

しかし、体にいい食べ物でもとり過ぎればカロリーオーバーとなり、「健康にも食事にも気をつけているのにやせない」ということに。さらに健康を損ねる可能性もあります。そのため、健康情報に振り回されず、体にいいと言われる食べ物も1日の適切な食事量の範囲内でとるようにしましょう。



「体にいいからと、多めにとっている食べ物はありますか。一見、健康に良さそうですが、それがやせない理由になっていることがあります。体にいい食べ物であっても「適量」を守ってとりましょう。」

「体にいいからたくさんとる」は

やせない

監修：管理栄養士 徳田泰子



Change!

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の1日の適量を目安に食べよう

1日の食事量の目安を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の5つにわけて示しています。体にいいと言われる「乳製品」や「たんぱく質」なども、下記を参考にして適量の範囲内でとりましょう。

※食事の区分や食事量は、食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省)を参考に示しています。

1日の適切な食事量の目安

副菜

野菜、イモ類、海藻、豆類(大豆除く)、きのこを使った料理を5皿

副菜で野菜を摂取

主食

ごはん小盛り(100g)～中盛り(150g)1～2杯+食パン2枚+めん類1人前

牛乳・乳製品

(以下の中から2つ組み合わせで摂取)

- ・牛乳コップ半分(100ml)
- ・ヨーグルト1個(100g)
- ・スライスチーズ1枚

牛乳コップ半分とヨーグルト1個など

主菜

肉料理1皿+魚料理1皿+卵および大豆製品の料理1皿

たんぱく質は肉や魚、卵や大豆製品からまんべんなくとる

みかん1個とりんご半分程度など

くだもの

(複数組み合わせで合計200g摂取)

- ・みかん1個
- ・バナナ1本
- ・りんご、または梨半分
- ・キウイフルーツ1個

※くだものは個体差があるためグラムでチェックしましょう。