

Q1 あなたが1日に必要なエネルギーを知っていますか？

- 知っているの守っている 知っているが守れない
 知らない 気にしていない

必要エネルギー量 = 標準体重 × 30~35kcal
 で求められますが年齢や活動量により変動します。
 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

* 食事の回数や時間は体重を左右します。

Q2 からだに一番良い食事パターンは何ですか？

A2 い) 1日3食

1日に3食を定期的に食べることで生活のリズムができます。毎日の食事に主食・主菜・副菜を上手にそろえることにより3大栄養素とビタミン、ミネラルも十分に摂取できます。また、『まとめ食い』『ドカ食い』では消化吸収に負担をかけてしまいます。

あなたは1日に何回食べますか？

- 3回 (朝・昼・夕) 2回 (昼・夕) 4回 (朝・昼・夕・間食)
 5回以上 1回

夕食は何時ですか？

- 18時以前 18時~19時 19時~21時
 21時~22時 22時以降

Q3 お酒を飲むなら、ビールより焼酎やウイスキーのほうが体に良い？

A3 □) 誤り

アルコールのカロリーは度数により差があります。アルコール1g=約7kcalで、体内でのエネルギー利用率は種々の条件によって異なると言われていますが、全くカロリーがないわけではありません。

100g当たりのエネルギーは、ビール<ワイン<清酒<焼酎<ウイスキーの順です。アルコールには食欲増進効果があり、おつまみでのエネルギー過剰摂取の原因にもなりがちです。またアルコールでとったエネルギー分を御飯で減らしたりすると、栄養バランスに欠け不健康に痩せることもあるので適量を守る事が重要です。一般の方ですと、1日に日本酒1合、ビールなら500mlなどが適量になります。また、適量内であっても、毎日飲酒せずに休肝日をつくることも大切です。

Q4 運動すれば、アイスクリームやケーキをたくさん食べても大丈夫でしょうか？

A4 □) 誤り

現実には、アイスクリームやケーキを食べて、そのエネルギー量を運動で消費するのは、かなり大変です。ショートケーキ1個分(240kcal~300kcal)を運動で消費するには、ランニングなら45分~1時間程度、徒歩では2時間以上が必要です。食事と運動を換算するのは簡単ではありません。ちなみに、大福は250kcal、ピーナッツ100gは562kcalもあります。

Q5 野菜のかわりに、野菜ジュースで必要な栄養を摂取することは可能でしょうか？

A5 □) 不可能

市販のジュースを飲むことで、野菜に含まれる栄養素や食物繊維をすべて摂取することはできません。また、野菜を摂ることにより『嘔む』『満腹感』『消化時間』『便通』など、歯、血糖、消化器管等に良い作用を及ぼします。

1日に野菜を毎食「両手にいっぱい」食べていますか？