

クイズ あなたがおいしく食べている料理…



ハンバーガー



カツ丼



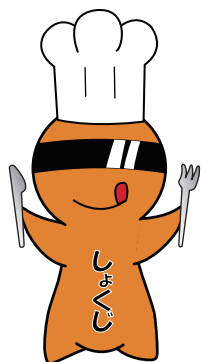
チョコレートパフェ



カツカレー

何キロカロリーだと思えますか？

※正解は下記にあります。



**食生活を見直して内臓脂肪を撃退!!
 メタボリックシンドロームを予防しよう!**

毎日のちょっとした心掛けでメタボリックシンドロームは予防できます。
 今回は食事に注目し、内臓脂肪を減らして、宿敵『メタボリックシンドローム』
 を撃退するポイントについて「健康レンジャー」がアドバイスします!
 この機会にあなたの食生活と運動を見直しましょう!

◎食生活習慣 をチェック!

- おなかがいっぱいになるまで食べる。
- 肉料理や揚げ物のおかずを好む。
- 野菜類のおかずを食べない日が多い。
- ラーメン・うどんなどのめん類の汁を残さない。
- 果物や乳製品をほとんど食べない。
- 家で食べるよりも外食の方が多い。

いくつ当てはまりましたか？

これらは「悪い食習慣」。当てはまる数が多かった人は要注意です。
 エネルギーや脂質・塩分の摂り過ぎ、ビタミン・ミネラル・食物繊維等が不足するなど、内臓脂肪型肥満の危険が高まるのはもちろん、栄養素のバランスが偏り、健康を損ないやすくします。

◎食生活と運動 食べた分は適度な運動を!これらの食べ物と速歩1時間のカロリーはほぼ同じ!

ハンバーガー
 1個
【251kcal】

ビール
 大瓶1本
【253kcal】

ごはん
 1杯(150g)
【240kcal】

速歩
1時間
【240kcal】



=



=



=

※ライスの容え 1杯(150g) 437kcal カツ丼 893kcal チョコレートパフェ 437kcal カツカレー 957kcal