

必要な三大栄養素



エネルギーになるもの
⇒炭水化物・脂質



体(血や肉など)の材料
⇒たんぱく質



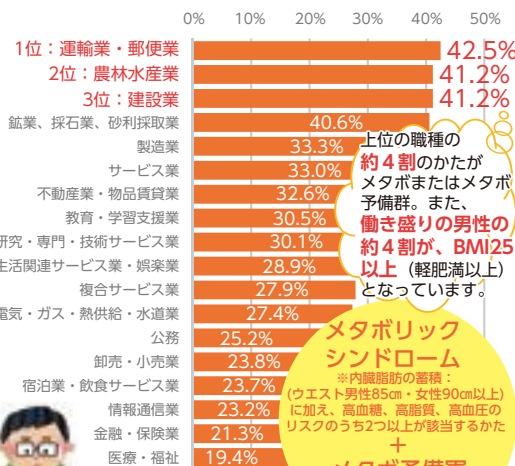
調子を整えてくれるもの
⇒ビタミン・ミネラル

メタボの一番の要因は**食生活**と言われています。私たちの体は、私たちが毎日、食べたもので出来ており、食事は栄養素を補給する大切な機会になります。それなら、「栄養素を摂れるとき」にまとめてとっておくこととなりますが、残念ながら栄養素は摂りだめが出来ません。

食べ物に含まれる栄養素は私たちの体の中でいろいろな事に使われますが、一つの栄養素を一度にたくさん摂っても、上手く使える量は決まっております。摂り過ぎた分は体の外に排出したり、体脂肪として蓄えたりします。

栄養には、必要な三大栄養素があり、この三大栄養素がしっかりと入っていればバランスの良い食事ということになります。

メタボ+予備群

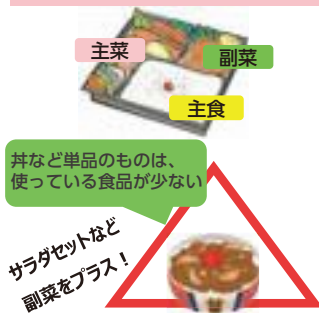


(全国健康保険協会青森支部提供 令和元年度データ)
※青森市に住所を有する事業所(協会けんぽ青森支部加入事業所に限る)に勤務している35歳~74歳の協会けんぽ加入者の令和元年度健診結果を集計

メタボリックシンドローム
※内臓脂肪の蓄積(ウエスト男性85cm・女性90cm以上)に加え、高血糖、高脂質、高血圧のリスクのうち2つ以上が該当するかた + **メタボ予備軍**
※内臓脂肪の蓄積に加え、1つリスクがあるかた

コンビニメニューを上手に活用してランチから健康になろう!

おすすめは 定食や幕の内弁当



弁当など単品の場合は、使っている食品が少ない

主食 だけではなく...



コンビニやスーパーで食事を買うときのポイント

◆特定の栄養素ばかり食べていませんか?
ダイエットのためにストイックに炭水化物を減らしているかたが、いらいやいますが、減らし過ぎるのはお勧めしません。制限し始めは体重が落ちますが、脂肪と一緒に筋肉も減り、食べる量を戻すと、リバウンドしやすくなります。さらに、おかずの食べ過ぎになりやすく、塩分や脂肪のとり過ぎにつながる可能性があります。

また、菓子パンをご飯代わりに食べているかたもいると思いますが、菓子パンはおやつ仲間です! 食べる量と回数を気をつけましょう。

コンビニ商品にも栄養成分表示が書いてあり、手軽に栄養バランスを確認できます。仕事で夕食が遅くなるのが事前にわかっている場合は、夕方に補食(おにぎりなどの糖質)をとって、夕食はおかずだけに、消化の良いものを食べる(脂質は少ないほうが良い)などコンビニ食を上手に活用しましょう。

たんぱく質が摂れる
お肉たっぷり豚しゃぶサラダ
1食あたり196kcal



もち麦もちり!
梅こんぶおむすび
1食あたり160kcal



たんぱく質が摂れる
サラダチキンロール
1食あたり258kcal



認定第96号
セブンイレブン 造道3丁目店
おすすめバランスメニュー

※令和4年1月時点のメニューです。商品に変更になる場合があります。