



たべすぎた



食べ過ぎた糖質・脂質・塩分を無かったことに！

は、できないけれど…

これならできる！！



つづきを見る

毎日頑張っている自分へのご褒美



久しぶりの楽しい飲み会



ストレス爆発の暴飲暴食



こんなときは、ついつい「たべすぎたー」となることはありませんか？

次の日、恐る恐る体重計に乗ったら



体重激増↑↑



ああ、昨日の糖質・脂質・塩分を無かったことにできないだろうか・・・なんて思ったりしても

できないんです。



でも、あきらめないで！！



そんな時こそ健康的な生活を意識するチャンスです。

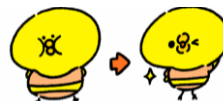
実は、食べ過ぎた次の日の時点では、昨日の糖質・脂質はまだ体脂肪には変わっていません。



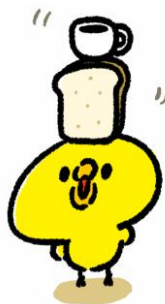
食べ過ぎたものが、脂肪に変わって体に蓄積されるまでに48時間かかると言われてしています。

そこで、食べ過ぎた次の日から、2日間～3日間は健康的な食事と生活を心掛けて

その食べ過ぎをリセットしちゃいましょう。



そして、こちらのお二人も、うっかり食べ過ぎちゃった方たちです。



・鳥山さん

・31歳
・女性
・好物：菓子パン

・昨日の夕飯は、
ご褒美パン祭りを開催。
コーヒー片手に甘いの食べて、
しょっぱいの食べて最高。



・羽鳥さん

・44歳
・男性
・好物：家系ラーメン

・昨日は久しぶりの楽しい飲み会。
めはやっぱり家系ラーメン。
ああ幸せ。



そんな鳥山さん&羽鳥さんと一緒に、いざ、食べ過ぎリセット術へ



実践！食べ過ぎリセット術！

食べ過ぎリセット術を実践して、摂り過ぎた糖質・脂質を上手に消費しちゃいましょう。

2日間～3日間実践して、食べ過ぎ前の体重に戻れば大成功 

※糖尿病や腎臓病、心臓病等により食事制限がある方は、以下の内容を実施する前に必ずかかりつけ医に相談してください。

【その①】野菜を意識して多く食べる

多くの野菜にはカリウムが含まれているため、摂り過ぎた塩分(ナトリウム)を体外に排出するのを助けてくれます。



【その②】水を飲む

水分は、常温の水や白湯を飲むようにすることで、空腹感を和らげたり、代謝を上げる助けにもなります。



【その③】1日全体をとおして糖質、脂質、塩分を控えめにする

摂り過ぎた糖質、脂質、塩分を控え、野菜、きのこ、海藻、脂の少ない肉・魚・豆腐・卵などのたんぱく質をしっかり摂るように意識します。炭水化物抜きや極端に食べる量を減らすと、代謝を下げてしまうので要注意。



【その④】夕飯は軽めに

食後の活動量が少ない夕飯は、特に糖質、脂質、塩分を控えて軽めに。
ただし、極端に食事量を減らしたり、夕食抜きにする必要はありません。
また、夕食は就寝2時間前までに終えるように意識しましょう。

【その⑤】よく噛んでゆっくり食べる

よく噛むことで唾液がたくさん分泌され、食べ過ぎで疲れている胃腸の働きを助けます。
また、よく噛んで時間をかけて食べることで満腹感を得やすくなります。ひとくち30回を目安に。

【その⑥】体を動かすことを意識する

体を動かすことでむくみが取れやすくなり、カロリー消費にもつながります。
駅や職場で階段を使うだけでも消費カロリーUP。



【その⑦】間食や食後のおやつは我慢

どうしても間食が我慢できない場合は、ナッツやチーズ、ヨーグルトなどがオススメ。
栄養成分表示を見て、1回100kcal以内に抑えましょう。
また、3食の食事と間食や食後のおやつを合わせて、1日に必要な栄養量の目安を超えないようにしましょう。

下の表を参考に！



【その⑧】栄養成分表示を活用する

栄養成分表示の活用は次のページで解説 

コンビニやスーパーでの買い物は、容器包装に書かれている栄養成分表示を見て炭水化物、脂質、塩分が少なめな物を選びます。コンビニのおにぎりは塩分が多いので、昼食用に自宅から白ご飯を持参するだけでも塩分の摂取量を抑えることができます。

1食分のエネルギー、脂質、炭水化物、食塩相当量は、1日の必要量の1/3量を上回らないように。

たんぱく質は、1日の必要量の1/3量はしっかりと摂るように意識します。

会社の社員食堂や外食チェーン店にも栄養成分表示があることが多いので、ここでも確認を。

下の表から自分に必要な栄養素量を確認してみましょう

<男性 1日に必要な栄養素量の目安>

年齢 【歳】	エネルギー 【kcal】	たんぱく質 【g】	脂質 【g】	炭水化物 【g】	食塩 相当量 【g】
18～ 29	2300 (767)	75～115 (25～38)	51～77 (17～26)	288～374 (96～125)	7.5未満 (2.5未満)
30～ 49	2300 (767)	75～115 (25～38)	51～77 (17～26)	288～374 (96～125)	7.5未満 (2.5未満)
50～ 64	2200 (733)	77～110 (26～37)	49～73 (16～24)	275～358 (92～119)	7.5未満 (2.5未満)
65～ 74	2050 (683)	77～103 (26～34)	46～68 (15～23)	256～333 (85～111)	7.5未満 (2.5未満)
75以 上	1800 (600)	68～90 (23～30)	40～60 (13～20)	225～293 (75～98)	7.5未満 (2.5未満)

<女性 1日に必要な栄養素量の目安>

年齢 【歳】	エネルギー 【kcal】	たんぱく質 【g】	脂質 【g】	炭水化物 【g】	食塩 相当量 【g】
18～ 29	1700 (567)	55～85 (18～28)	38～57 (13～19)	213～276 (71～92)	6.5未満 (2.2未満)
30～ 49	1750 (583)	57～88 (19～29)	39～58 (13～19)	219～284 (73～95)	6.5未満 (2.2未満)
50～ 64	1650 (550)	58～83 (19～28)	37～55 (12～18)	206～268 (69～89)	6.5未満 (2.2未満)
65～ 74	1550 (517)	58～78 (19～26)	34～52 (11～17)	194～252 (65～84)	6.5未満 (2.2未満)
75以 上	1400 (467)	53～70 (18～23)	31～47 (10～16)	175～228 (58～76)	6.5未満 (2.2未満)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より算出した値です。

※身体活動レベル低い(I)の場合のおおよその目安量です。

※()内の値は1食分の値です。1食分は1日分を1/3にした場合の値です。

※たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が範囲で示されています。3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせましょう。

鳥山さん 31歳 女性

羽鳥さん 44歳 男性

「昨日は食べ過ぎちゃったから、今日のお昼はなににしよう・・・」

みなさんも、鳥山さん&羽鳥さんの例を参考に、栄養成分表示を活用した昼食選びにぜひ挑戦してみてください。

栄養成分表示とは・・・

栄養成分表示とは、その食品に含まれる
エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量
などを表示したものです。

カップラーメン



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 507kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 22.6g
炭水化物 65.7g
食塩相当量 8.6g

食品単位は、100g
当たり、100ml当
たり、1食当たり、1包
装当たり、1袋当たり、
1個当たりなどある
ので必ず確認を。

ざるそば



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 341kcal
たんぱく質 14.3g
脂質 2.7g
炭水化物 67.4g
食塩相当量 1.9g

冷やしうどん



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 423kcal
たんぱく質 10.6g
脂質 0.9g
炭水化物 95.4g
食塩相当量 2.7g

焼き鮭



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 142kcal
たんぱく質 16.0g
脂質 8.6g
炭水化物 0.1g
食塩相当量 1.1g

うの花



栄養成分表示
(1袋当たり)

エネルギー 91kcal
たんぱく質 3.4g
脂質 5.4g
炭水化物 9.1g
食塩相当量 0.7g

ハムレタサンド



栄養成分表示
(1包装当たり)

エネルギー 272kcal
たんぱく質 10.0g
脂質 15.4g
炭水化物 24.6g
食塩相当量 1.4g

◎参考:ごはん150gの栄養量
(「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」より)
エネルギー 234kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g
炭水化物 55.7g
食塩相当量 0.0g



ミックスグリル弁当



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 761kcal
たんぱく質 28.5g
脂質 23.8g
炭水化物 110.3g
食塩相当量 2.9g

かつ丼



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 863kcal
たんぱく質 31.2g
脂質 18.7g
炭水化物 145.5g
食塩相当量 3.8g

ガパオライス



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 603kcal
たんぱく質 27.8g
脂質 16.4g
炭水化物 89.0g
食塩相当量 2.3g

グリーンサラダ(ドレッシング付き)



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー 128kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 11.4g
炭水化物 3.4g
食塩相当量 1.0g

昆布おにぎり



栄養成分表示
(1個当たり)

エネルギー 172kcal
たんぱく質 3.2g
脂質 0.7g
炭水化物 39.2g
食塩相当量 1.0g

メロンパン



栄養成分表示
(1個当たり)

エネルギー 357kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 11.3g
炭水化物 58.3g
食塩相当量 0.4g

ヨーグルト



栄養成分表示
(1個当たり)

エネルギー 92kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 0.0g
炭水化物 12.1g
食塩相当量 0.1g

プリン



栄養成分表示
(1個当たり)

エネルギー 209kcal
たんぱく質 3.5g
脂質 12.6g
炭水化物 20.5g
食塩相当量 0.3g

鳥山さん(女性)の昼食チョイス

- ・焼き鮭
- ・うの花
- ・ヨーグルト
- ・白ご飯(自宅から150g持参)

【栄養量の合計】

・エネルギー 559kcal
・たんぱく質 33.4g
・脂質 14.5g
・炭水化物 77.0g
・食塩相当量 1.9g

いままであまり気にしていなかったけど、コンビニのおにぎりって結構塩分が多いんですね。食べ過ぎリセット術に書いてあったとおり、家から白ご飯を持ってきてよかったです。
栄養量の合計も女性の30~49歳の1食分の範囲内に収まったし、たんぱく質もしっかり摂れて、今日のお昼は良い感じにできました。



羽鳥さん(男性)の昼食チョイス

- ・ガパオライス
- ・ヨーグルト

【栄養量の合計】

・エネルギー 695kcal
・たんぱく質 38.0g
・脂質 16.4g
・炭水化物 101.1g
・食塩相当量 2.4g



いつもはヨーグルトなんて選ばないけど、今日はたんぱく質補給に選んでみました。コンビニやスーパーのお弁当は塩分が多いって印象だけど、よく見るとギリギリ1食分の目安量以内のものもあるんですね。“体に良いことしてる”って気分になって、たまには栄養成分表示を意識して選んでみるのもいいですね。