

# Q&A

ダイエットのために夕食はご飯を控えて、野菜をたくさん食べればいいですか？



**野**菜をたくさんとっているつもりでも、おかずが多く、油を使用する料理が多ければ、**野**カロリーはUPしてしまいます。調理法を、炒め物・和え物・煮物など重ならないように工夫し、主菜（肉や魚のおかず）、副菜（野菜を使ったおかず）を適正な品数にすることで、カロリーを抑え、減塩にもなります。

また、夕食後は日中よりも活動量が減るため、摂り過ぎたエネルギーは脂肪となり蓄積されて、肥満の原因にもなってしまいます。ごはんを食べて腹持ちをよくすることで、おかずの食べ過ぎや食後の間食を防ぐことができます。

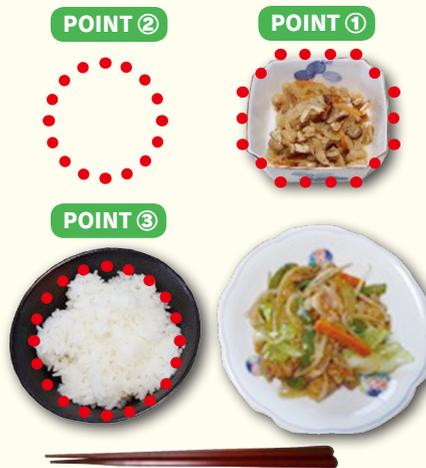
## (例)

- ごはん 小盛 1 杯 (80 g)
- 豚肉の野菜炒め ○ きんぴらごぼう
- ポテトサラダ



エネルギー 661kcal  
たんぱく質 23.9 g  
脂質 32.4 g  
食塩 4.2 g

- ごはん 茶碗 1 杯 (150 g)
- 豚肉の野菜炒め ○ 切干大根の煮物



エネルギー 573kcal  
たんぱく質 23.6 g  
脂質 19.5 g  
食塩 3.3 g

### POINT ①

油を使ったきんぴらごぼう  
→切干大根の煮物へ

### POINT ②

マヨネーズを使用したポ  
テトサラダはやめる

### POINT ③

ごはんをしっかり食べて、  
満腹感 UP !

## 選び方を工夫して カロリーオフ!

エネルギー -88kcal  
脂質 -12.9 g  
食塩 -0.9 g

# Q&A

食事を工夫しているから運動はしなくていいですか？



## 無理のない範囲で運動することをおすすめします！

運動の効果には、体重の減少のほか、血糖コントロールの改善、高血圧の改善などがあり、生活習慣病予防には欠かせません。治療中の病気がある方は、運動を始める前に必ず主治医に相談しましょう。

血糖は筋肉を動かすのに必要なエネルギー源！

しっかりと運動すると、血液中のブドウ糖が利用され、血糖値が下がります。

また、長期的な運動をすることにより内臓脂肪が減ると、血糖値が安定しやすくなります。

