

暑い時期に増えがちな飲食物
夏やせるタイプと太るタイプがいます。あなたはどちらでしょうか？

「夏やせるタイプ」は、夏に活動量が多い方、暑さで食欲が落ちる方です。食事は、そうめん、冷や奴などを好み、食事全体があっさりした物になり、摂取エネルギーが減るタイプです。

「夏太るタイプ」は涼しい室内で過ごす時間が多い方、間食(特にアイス、ゼリー類、冷たい飲み物)やビールなどお酒を飲む機会が増える方が多いようです。
近年「夏太るタイプ」が増加傾向です。

エアコンが悪いわけではありません。暑さに負けて体調不良になったり、清涼飲料水をがぶ飲みするより、涼しく過ごす方が体にはいいでしょう。気をつけなくてはいけないのは、室内にいる事で運動量が減っているのに、アイス、飲み物、お酒、冷たいデザート類が増えることです。これらの飲食物は案外カロリーが高いほか、糖質中心で、代謝されるときにカラダのビタミンを使ってしまう。

夏休みやイベントもある季節です。外出すると暑さのため冷菓を多く摂る、アルコールが増えるという傾向があります。秋になって後悔しないよう、「ほどほど」を心がけましょう。

おにぎり1個分位のカロリーの物を
ぺろりと飲んだり食べたりしていませんか？



おにぎり1個(100g)
160~200kcal(具による)



ご飯 1杯(150g)
252kcal



食パン6枚切
166kcal



コーヒー
8kcal



240ml
99kcal



180g
158kcal



1本
200kcal



1パック
242kcal



350ml
206kcal



350ml
175kcal



500ml
200kcal



チョコレート
フラッペ
327kcal



チーズケーキ
フラッペ
364kcal



バニラシェイクM
323kcal

飲み物のエネルギーは100mlあたりでの表記が多いです。500ml入りの飲料は、表記エネルギーの5倍になるので注意が必要です。アイス風飲料はカロリーが高めです。そのほかの飲み物については「オリーブ通信No.7」もご覧ください。

アイスは物によってカロリーが大きく変わります。表示を確認しましょう。そのほかアイスの情報は「オリーブ通信No.9」もご覧ください。



280kcal



249kcal



202kcal



88kcal



155kcal



160kcal



0kcal



80kcal



80kcal

血糖値が気になる方は、カロリー調整がしてある物を選ぶ事も方法です。ただし、「低糖質」「糖質50%オフ」などの表記のものは、少し減っているという意味です。多く食べられるわけではありません。