

DrダイエットSignal

平成28年3月号 No.5

今月はホテルセトレスポーツクラブVivoから発行します。
今回は栄養バランスを考えた食事と、間食の摂り方についてご紹介いたします。12月号でもご紹介した栄養素補給も参考に是非、今日から試してみてください。

～栄養バランスを考えた食事～

右の図は、食べ物を主な栄養素によって6つの食品群に分類したものです。また、栄養素の働きの特徴によって、赤群、緑群、黄群と色分けしています。1つの食べ物には、主な栄養素以外にも何種類もの栄養素が含まれており、その量や種類などは食べ物によって違います。栄養素は、単独で働いているのではなく、他の栄養素と互いに影響し合っています。偏った食事によって必要な栄養素が不足すると、健康を損なうことがあります。どの食品群からも食べ物を選び、バランスの良い食事を心掛けましょう！

**食品群を参考に
色々な食べ物を
食べましょう！**



6つの基礎食品群

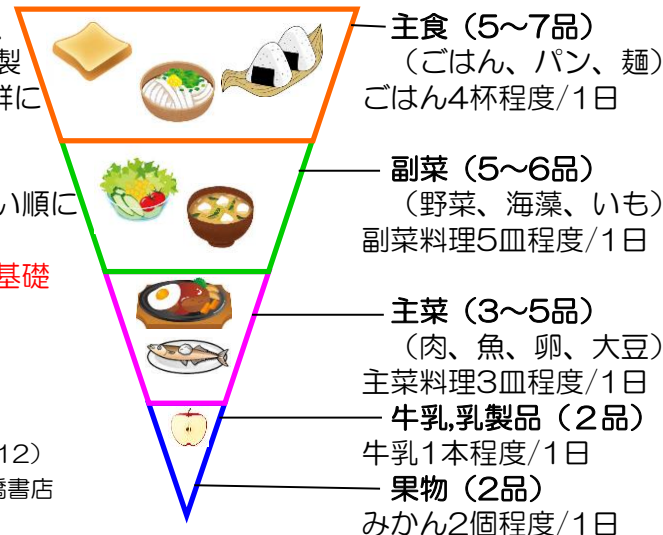
1群	肉、魚、卵、大豆、大豆製品	良質のたんぱく質源になり、骨や筋肉をつくる
2群	牛乳、乳製品、小魚類、海藻	カルシウム源になり、骨や歯をつくる
3群	緑黄色野菜	緑黄色野菜に含まれるカロテンは、皮膚や粘膜を保護する
4群	淡色野菜、果物	ビタミンやミネラル源になり、体の機能を調節する
5群	穀類、いも類、砂糖	糖質性エネルギー源になり、体の機能を調節する
6群	油脂類、脂肪の多い食品	脂質性エネルギー源になる

～食事バランス～

右のイラストは、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理群に分けて示しています。

1日の望ましい摂取量（目安）を、上から多い順に並べています。

食事の望ましい量は、基礎代謝量や身体活動量によって異なります。



引用文献
吉田企世子・松田早苗 (2012)
「新しい栄養学」 高橋書店

～間食の摂り方～

間食はただのおやつではなく、**朝昼晩の食事**で足りない栄養素を補うものとして考えましょう。

お菓子やジュースは脂質や糖分が多く含まれており、エネルギーが高い割には必要な栄養素が摂れません。効率よく脂肪燃焼されるには、ダイエット効果や肌保湿効果などがある**ビタミンB群**が必要です。栄養素を効率よく手軽に補えるものを選んで摂りましょう。

たんぱく質源：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
カルシウムが豊富な乳製品がオススメです。
ビタミン類：アーモンドなどの種実類、オレンジ、いちごなどの果物類など、ビタミンを多く含む果物がオススメです。

【Dr.ダイエット会員】

月4回…12,000円(税抜)
月8回…22,000円(税抜)
月12回…30,000円(税抜)
1回体験可能(有料)

Dr.ダイエット導入店舗

- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレスポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)