

健康・



知って得する♪

ダイエットクイズ

【第1問】

サウナで汗をかくと脂肪が燃焼される??

正解は・・・× ただ単に暑いところで汗をかくだけでは、一時的に水分が排泄されるだけで、**脂肪が燃えるわけではありません。**脱水の危険もあるため注意!

【第2問】

100%果物ジュースや野菜ジュースは太らない??

正解は・・・100%果物ジュースや野菜ジュースであっても安心は禁物!「**果糖**」という糖質や、意外にも野菜ジュースには「**砂糖**」が含まれているものもあるんですよ!

【第3問】

運動は長時間やらないと効果がない?

正解は・・・× 短時間でも効果有り!
30分間続けて運動するのと、10分間ずつ3回運動するのでは、脂肪燃焼効果はほとんど同じと言われています。

【第4問】

体の脂肪1kgを燃やすのに必要な消費カロリーは、何キロカロリー必要??

正解は・・・7200kcal
ちなみに、体重60kgの人がフルマラソン(42.195km)走って消費されるカロリーは約2500kcal。短期間で痩せるのは大変です。毎日継続して、

【第5問】

どの順番で食べると1番太りにくい??



正解は・・・③野菜→②肉・魚→①ご飯の順番が良いとされています。「食物繊維」を多く含む野菜、「たんぱく質」を含む主菜、「炭水化物」を含む主食という順番に食べることで、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。また、食物繊維は、体に付いた脂肪を絡めて体外に排泄する働きもあります。

あなたなら、どれを選びますか?

それぞれ何kcalあるでしょうか?

～和食屋編～



480 kcal



893 kcal



716 kcal

和食屋では、丼物よりも、**定食**がおすすめ。

ただ、天ぷらやフライなどの揚げ物はカロリーが高いため、食べる量を気をつけて! 焼き魚定食、刺身定食、生姜焼き定食などがおすすめです。

ご飯は大盛やおかわりは出来るだけ控えてくださいね。



～ラーメン屋編～



754 kcal



443 kcal



503 kcal

ラーメンは、**野菜が多く入った、タンメン**がおすすめです。

お店で食べるチャーハンには、油が多く使用されており、高カロリー! ラーメン+半チャーハンの組み合わせでは、あっという間に1000kcalオーバーしてしまいます。



～おやつ編～



226 kcal

どら焼き



292 kcal

ショートケーキ



100 kcal

ヨーグルト

おやつを食べる場合は、**1日200kcal**までにしましょう。

この中だと、ヨーグルトが安心ですね。どら焼きとショートケーキは200kcalを超えてしまっています。2日間に分けて食べるなど、量に気をつけましょう。

