

2016年9月 食欲の秋・・・エネルギー量について。

秋になりました。食欲の秋ですが・・・美味しいものがたくさんです。ふかし芋、トウモロコシ・・・美味しいですね。

どのくらいのエネルギー量があるかわかりますか？

トウモロコシ1本・・・大きさにもよりますが、ご飯2膳と同じ
サツマイモ1本・・・どうでしょう???

ピオーネ、ケーキなおさらです。運動で消費はなかなか難しいです。
シェアしましょう。子どもの頃あんなに食べていたトウモロコシ、サツマイモ、ピオーネ
などなど

え～!!そんなにエネルギー量ってあるんですか？

エネルギー量というのは、体ではどんな役割をする要素なのですか？

摂りすぎると肥満につながる？

解消法は量を減らす方法しかありませんか？（悲）

食べたい。食べたい。食べたーい!!人はどうしましょう？

よくカロリーって言いますね。あれは単位なんです。

長さ・・・メートル、センチメートル、ミリと同じでエネルギー=熱量の単位がkcalです。

美味しいのでついつい食べてしまいますが、ご飯の仲間がいっぱいです。さらにだんだん寒くなると日本人は太りやすくなります。一度にまとめて食べないことです。ゆっくりよく噛む、さらに2回3回分けて食べましょう。

フードモデルを持って伺います。