



あすけんだより

5月号



行楽×ヘルシー

ゴールデンウィークを楽しもう



● 旅行中も体重キープで食事を楽しむ工夫 6つ ●

1 バイキングで食事のバランスをコントロール

朝食や昼食がバイキングの場合はしっかり食べてOKですが、夕食の場合は控え目にするとよいでしょう。

バイキングで気を付けたいのはお皿に盛るバランスです。野菜や海藻類などのサラダや副菜はお皿の半分、肉・魚・大豆製品などの主菜、ご飯・パンなどの主食はそれぞれお皿の1/4程度に盛りましょう。



2 食事は就寝の2時間前までに

夕食は遅くならないように、また夕食後の間食にも気を付けましょう。食後すぐに寝ると活動量が減るので、消費エネルギーも減ってしまいます。



3 移動中の間食は控え目に

バスや電車で移動中に口寂しくなり、つい間食をしてしまうことはありませんか。移動中の間食は控え目にしてメインの食事を楽しむようにしましょう。



4 お酒は適量に

お好きな方にとっては、旅行の楽しみのひとつでもあるお酒。1日のお酒の適量は、ビールなら中瓶1本、焼酎なら0.5合、ワインなら2杯程度とされています。お酒を飲むと食欲が増進と言われてるので、前後の食事を和食や野菜中心にする、間食を控えるなど、ほかの食事で調整しましょう。



5 ゆっくりよく噛んで食べる

食事は、噛む回数を増やしゆっくり食べるようにしましょう。厚生労働省では健康づくりを視点に、ひとくち30回以上を目標としています。よく噛むことで、ご当地グルメや旬の食べ物をゆっくり味わえるという点でもおすすめです。



6 自炊ができるホテルを選ぶ

コンドミニアムをはじめ、最近は自炊ができるミニキッチンや共有キッチンのあるホテルが目立っています。旅行中に疲れてしまった胃腸には、大豆製品やささみ肉など脂質が少なく消化に良いものを、便秘には食物繊維がとれる野菜や海藻・きのこ、果物を選びましょう。現地のスーパーなどで食材を調達するのも楽しいですね。



旅行中に歩いてみよう！



旅行中にいつもよりたくさん歩くのも良いですね。

ポイントは、有酸素運動を1日トータルで20分以上続けてみることに。運動を始めた直後は主に糖質が使われますが、20分を過ぎるくらいからエネルギー源が体脂肪へと切り替わり燃焼が促進されます。1度に20分以上続けるのが難しい場合は、5～10分程度の細切れでも効果があることがわかっていますよ。

参考コラム：

- ① 「ダイエット中でも大丈夫！ 旅先での賢い食べ方、食事の選び方」
- ② 「食べ過ぎた後悔は不要！ 体脂肪にしないために知っておくべき3つの心構えとやること」



クイズ

「かしわ餅」

「こどもの日」の食べものといえば「かしわ餅」。かしわ餅にはあんこ（小豆）がたくさん入っていると嬉しいですね。



Q 小豆に含まれる「サポニン」という成分はどんな作用を持っているでしょうか？

こたえはこちらのコラムをチェック！▶▶
「小豆 | 豆」



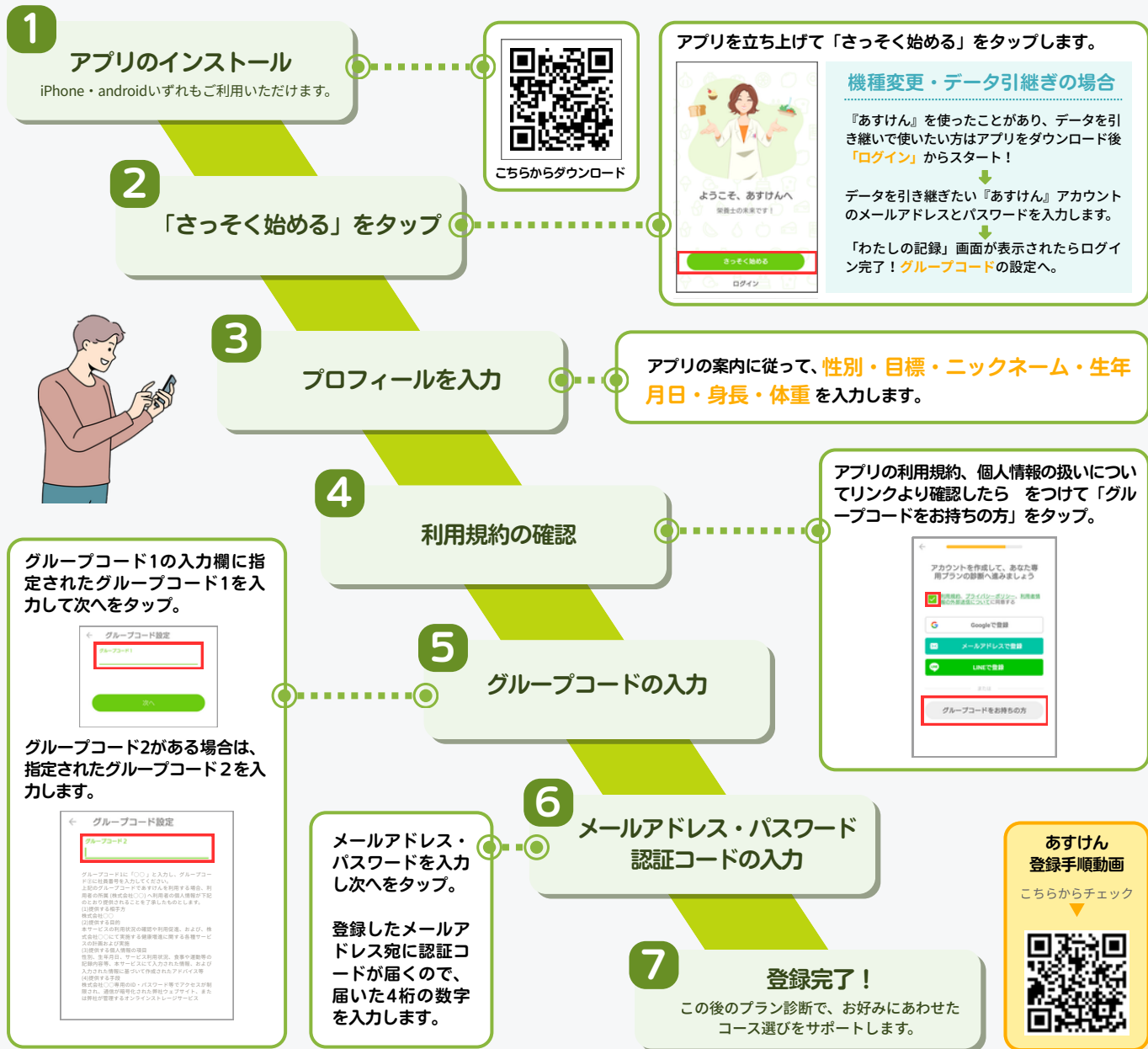
あすけんだより 4月号クイズの正解は：C. ビタミンCでした。

法人サービスの利用方法



👉 登録前に準備するもの : ☒ メールアドレス ☒ パスワード

※ メール認証があります。すぐに確認できるメールアドレスをご準備ください。



現在『あすけん』をご利用中の方

現在『あすけん』をご利用の方も、グループコードを設定いただくことで、法人サービスに切り替わります。

1 ホーム画面左上の三本線を選びます



2 【設定】を選びます



3 【グループコード設定】を選び、グループコード1、およびグループコード2を登録



ご注意 現在個人でプレミアムサービスをご利用中の方

グループコードを入力しても、個人で購入したプレミアムサービスは自動的に解約されず継続されます。個人で購入したプレミアムサービスの解約は別途行ってください。

※アプリのアンインストールでは課金解除にはなりませんのでご注意ください。
※個人で長期プランに課金されている場合でも、法人利用切り替えに際して払い戻しはございません。

グループコード設定前に記録したデータは引き続きご利用できます。
(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)