

ダイエット中の野菜の選び方

～野菜なら何でもいいと思いませんか?～



食欲の秋、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。夏の暑さで活動量が落ち、増えてきた体重も気にかかる今日この頃でしょうか。「糖質制限」や「ベジファースト」など、野菜を増やすとダイエットの成功例も多いので、すぐに試してみたいもののひとつかと思えます。

そこで、野菜の選び方でカロリーがずいぶん違うことをお伝えします。野菜に含まれるカロリーはほとんどが糖質です。

●野菜に含まれる糖質量での分類(100gあたり)

糖質 控えめ のおすすめ野菜	糖質 高め の控えたい野菜
小松菜 0.3g	さつまいも 31.0g
レタス 1.7g	じゃがいも 16.9g
オクラ 1.9g	里芋 11.2g
白菜 2.0g	長芋 14.1g
ほうれん草 0.3g	カボチャ 17.0g
きゅうり 2.0g	レンコン 14.2g
大豆もやし 0.6g	キャベツ 3.5g
ブロッコリー 0.7g	トマト 3.1g
カイワレ大根 0.0g	人参 5.9g
青梗菜 0.4g	とうもろこし 12.5g
水菜 0.0g	かぶ 3.0g
豆苗 0.0g	枝豆 4.7g
ししとう 1.2g	パプリカ 5.0g
しいたけ 0.6g	玉ねぎ 7.0g
えのきだけ 1.0g	長ネギ 3.6g
しめじ 1.3g	そら豆 13.2g

左記の表から、ダイエット中に控えたい野菜の多くは根菜類になります。根菜類は野菜の中でも糖質が多く高カロリーです。また重量もあり、1回の摂取量も多くなりがちです。野菜をしっかり食べていると言われる人の中に「ポテトサラダをよく食べている」との話を聞きますが、じゃがいもをマヨネーズであれば、高カロリーです。

おすすめ野菜は、葉菜類やキノコ類です。キノコ類は低カロリーで食物繊維も多く、食べごたえもあります。ダイエットする人にはおすすめです。

野菜量摂取量は1日350gが目安です。緑黄色野菜、淡色野菜を合わせて350gになるように心がけましょう。見た目の目安は生なら両手一杯、茹でたら片手くらい分量を1回分で摂りたいものです。根菜類は重量もありますが、カロリーも高めと覚えるといいでしょう。ダイエットするには、「ベジファースト」と心がけ、低カロリーの野菜をしっかり摂るようにしてみましょう。

1日ですべての野菜の量の目安



1食ですべての野菜の量の目安

生なら両手一杯、茹でたら片手くらい1日3回とりましょう



あなたの健康を見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00～17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00～17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍