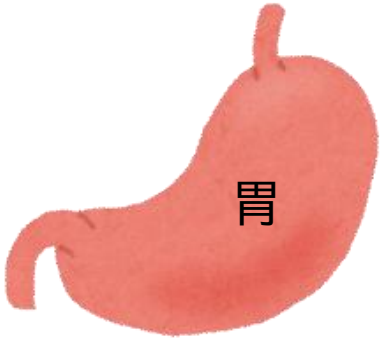
2022.5

胃に入れてお得なものとは？



容量は600g

自分がよく食べる食品の
胃にとどまる時間(腹持ち)はどれくらい？

時間　胃にとどまる時間

食品	量	エネルギー	1	2	3	4	5	特徴
野菜 →	150g →	35kcal						食物繊維
ジャンクフード（ｽﾅｯｸ菓子） →	1袋60g →	330kcal						脂質
菓子パン →	1個　80g →	200～300kcal						ご飯より早く吸収される
異性化糖（ジュース） →	1本500ml →	250kcal						吸収が早い糖（単純糖質）

体重になる

野菜150gって…
例えば　きゅうり1本まるかじり　＋　ミニトマト5個
レタス2枚　＋　ブロッコリー3房
キャベツ(カット野菜100g)　＋　ピーマン1個