（2022.5.30）

【セルフチェック】自分はなにを食べて体重が増えるタイプなの？

★ **自分で診断スタート**　好きでよく食べているものはなんですか？

飲み物	□ ジュース　□ お酒
間　食	□ 和菓子（砂糖菓子、あんこ系）　□ 洋菓子（ケーキなど）　□ 揚げ菓子（ﾎﾟﾃﾄﾁｯﾌﾟｽなど） □ 果物
パ　ン	□ 甘い系（ｼﾞｬﾑﾊﾟﾝなど）　□ 食パン　□ 揚げパン系（ｸﾛﾜｯｻﾝ、ｶﾚｰﾊﾟﾝなど）
麺　類	□ うどん・そうめん　□ そば　□ ラーメン（カップ麺）
お　米	□ 白米　□ チャーハン　□ カレーライス
おかず	□ 油を使った料理 □ 肉料理

自分の体重が増えるときは

□ **糖質中心タイプ**　□ **両方タイプ**　□ **脂質中心タイプ**

吸収　体内での違い　吸収

小腸

血管

糖質は
筋肉と**脳**のエネルギー

脂質は
① **心臓**のエネルギー
② **細胞・ホルモン**の材料

筋肉での
エネルギー消費量は
身体活動で
手っ取り早く
増やせる

脳での消費を増やす
のはたいへん

心臓のエネルギーや
細胞・ホルモンの材料
として**使う量を変える**
のは難しい

使われなかった分は、長期保存に適した
中性脂肪に変換する
||
健診項目の**ＴＧ**(トリグリセリド)のこと

脂肪細胞に入れて保管する

脂肪細胞に中性脂肪を
貯めていくことを
「体重が増える」
「ＢＭＩが増える」
と呼んでいます