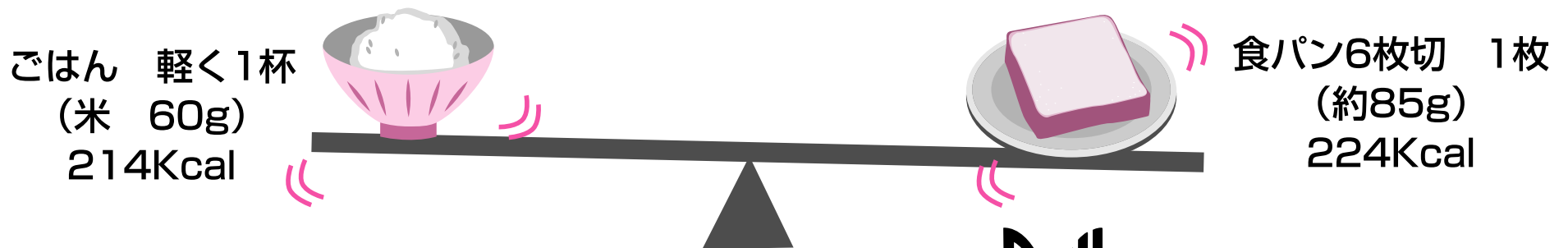


# ごはんはパンより太る？

「太る・太らない」はカロリーの問題ですが、**単品ではどちらもあまり変わりません。**単品ではなく、食事全体としてみた場合、ごはん食では魚や野菜・大豆製品を組み合わせた栄養バランスの良い日本型食生活を、パン食では、バターを添え、ハンバーグなどの肉料理が中心で卵料理などを組み合わせた高カロリーな欧米型食生活を思い浮かべます。日本型食生活は比較的「低脂肪・低カロリー」で、欧米型食生活は「高脂肪・高カロリー」のイメージがありますが、ごはん食でもパン食でも、魚・肉・大豆製品・卵などの**主菜を摂り過ぎず、野菜をたっぷり摂る**ようにし、調理方法も揚げ物に偏らず、油の使用量が少ない**ボイル・蒸し物・煮物**にして、**食材や調理方法のバランスを考えれば、栄養バランスの良い食事になります。**

何事もほどほどが大事。たまには焼肉やとんかつなどの高カロリーな食事も楽しみましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。