「超加工食品」が肥満や糖尿病の原因に！

コロナ禍で在宅時間が増え、超加工食品の摂取が習慣化している方もいらっしゃるのではないでしょうか。「超加工食品」とは、スナック菓子・カップ麺・菓子パンなど、糖質・脂質・食塩を多く含む加工済みの食品で、添加物を加え、工業的な過程を経て作られる日持ちの良い食品のことです。これらを毎日食べていると、肥満・2型糖尿病等さまざまな健康障害のリスクが上昇します。
より自然に近い食品（野菜、全粒穀物、ヨーグルト等）の摂取を意識しましょう。

超加工食品



買物の際に迷った場合は・・

栄養表示を見てみましょう！
原材料のリストが長く、化学物質が多く含まれる場合は、超加工食品の可能性が高いです。

自然に近い食品を意識しよう

糖質・脂質・食塩が少なく低エネルギー！



参考：日本生活習慣病予防協会「超加工食品が肥満や糖尿病の原因に」

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2107