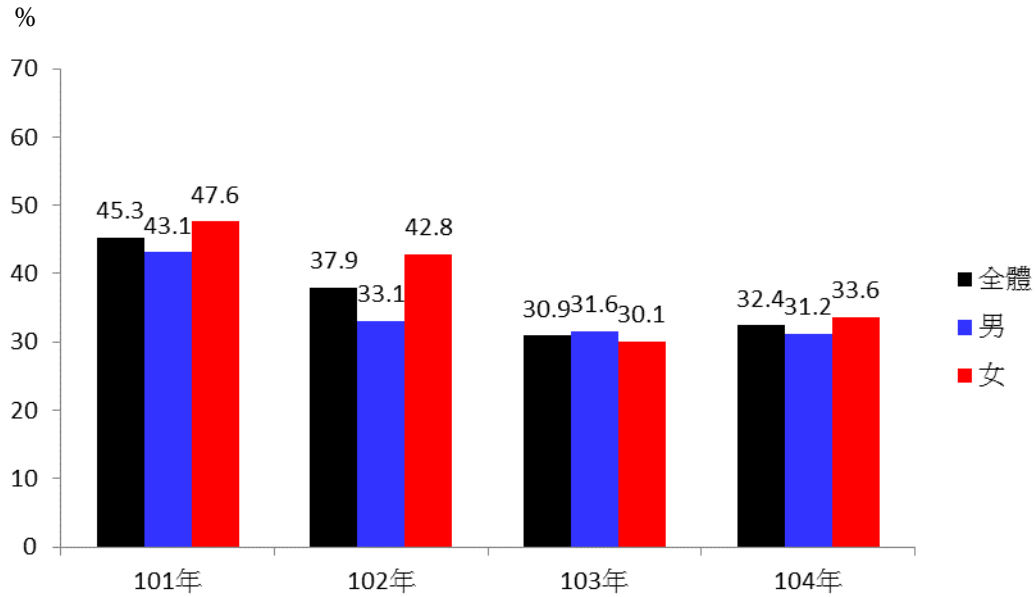
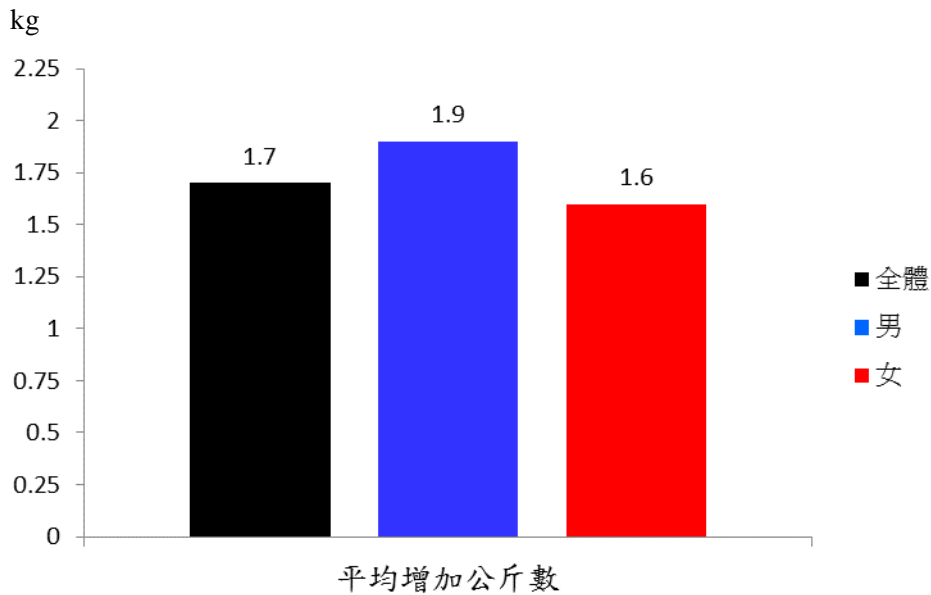


附件 1、春節期間國人體重控制相關數據

圖一、歷年春節期間民眾有體重增加的比率



圖二、104年過年期間體重有增加的民眾之平均增加公斤數



註：

1. 資料來源：春節體重控制電話訪問調查
2. 問卷題目：請問在過年期間，您的體重有沒有增加或減少？那是增加/減少幾公斤？

附件 2、年菜列舉菜色熱量比較表

健康年菜(例)					素食年菜(例)						
編號	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	飽和脂肪 (g)	健康重點	編號	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	飽和脂肪 (g)	健康重點
1	昆布石斑鍋	2600	1058	17	食材中主要為海鮮、豆腐、菇類及青菜，另自行額外添加茼蒿(深綠色蔬菜)及高麗菜	1	素食佛跳牆	1800	576	0	食材多為菇類及根莖類食材，僅少量素肉，減少傳統佛跳牆食材經油炸烹調及熱量較高之食材之使用。
2	四寶湯	2000	700	10	使用食材如豬肚、草菇、蘿蔔、干貝熱量較低	2	百珍羅漢鍋	2000	956	2	蔬菜熱量較低。
3	醉鮮三寶拼	800	482	2.4	「滷」的烹調方式熱量較低，另蝦子及牛腱為油脂量較低之食材	3	白玉鑲鳳眼	800	514	2.4	清蒸烹調方式且蔬菜熱量較低。
4	劍筍蒸黃魚	630	958	15.5	清蒸烹調熱量較低	4	虎皮素捲	680	821	6.8	清蒸烹調方式且蔬菜熱量較低。
5	五穀雜糧飯	600	1080	0	自備，未精製全穀根莖類具多種維生素、礦物質及膳食纖維。	5	杏鮑菇素食米糕	650	868	1	食材使用杏鮑菇、香菇、銀杏，用油量較少。
6	紅燒鮮菇	550	318	1.3	食材使用菇類、紅蘿蔔、竹筍等，另自行額外增加青江菜。	6	五彩鮮蔬	300	303	0	蔬菜熱量較低。
7	吉祥如意水果盤	1000	360	0	富含膳食纖維與營養素。	7	吉祥如意水果盤	1000	360	0	富含膳食纖維與營養素。
總計			4956	46.2		總熱量			4398	12.2	
共 6 人份，1 人份			826	7.7		共 6 人份，1 人份熱量			733	2	

附件 2、年菜列舉菜色熱量比較表(續)

傳統年菜(例)					
編號	菜名	重量 (g)	熱量 (kcal)	飽和脂 肪(g)	高熱量原因
1	珍品佛跳牆	1985	2938	131	佛跳牆料多經油炸，再熬煮，油脂量高，內含肉品飽和脂肪含量高。
2	日式豬肋排擔擔鍋	2050	3208	69	肋排熱量高且經油炸，另鍋底添加杏仁醬(製做時添加油脂)，內含肉品飽和脂肪含量高
3	筍干元蹄	1600	5952	142	蹄膀油脂多，飽和脂肪高。
4	川燒黃金鱸	740	1923	30	魚經油炸後糖醋熱量較高
5	麻油松阪米糕	1000	3708	13	油飯用油量高、松阪豬肉油脂多。
6	銀杏芋泥	650	1095	10	加入大量糖及油製作。
7	台灣芒果青	700	774	0	以糖醃漬。
總計			19598	395	
共 6 人份，1 人份			3266	66	

附件 3、記者會列舉一人份年菜熱量及消耗熱量所需運動時間表

名稱		健康年菜	素食年菜	傳統年菜
平均每人一餐熱量(Kcal)		820 kcal	730 kcal	3200 kcal
以體重 60 公斤的健康體重成人為例，一餐約需 700 大卡。				
多餘熱量		120 kcal	30 kcal	2500 kcal
年假 9 天，每天吃 1 餐，增加幾公斤		+ 0.2 公斤	+ 0.1 公斤	+ 2.9 公斤
若吃一餐年菜套餐，需運動多久來消耗多餘的熱量。				
消耗多餘熱量所需運動時間	60 公斤者騎腳踏車(10 km/hr)時間	30 分鐘	7.5 分鐘	10.4 小時
	60 公斤者快走(6 km/hr)時間	22 分鐘	5.5 分鐘	7.6 小時
	60 公斤者慢跑(8 km/hr)時間	15 分鐘	3.7 分鐘	5.1 小時
平均每人一餐飽和脂肪(克)		7.7 公克	2 公克	66 公克
以體重 60 公斤的健康體重成人為例，一餐約需 700 大卡，飽和脂肪應不超過 7.8 公克。 (飽和脂肪提供的熱量不超過攝取總熱量 10%)				
為建議攝取上限的多少倍		1	0.3	8.5

註:若年假 9 天，每天吃一餐傳統年菜，60 公斤者須快走 7.6 小時\*6 公里/小時\*9 餐=410 公里