

# からだに 変えてみませんか？ やさしい食習慣

## 朝食を食べない



- 食べている時間がない
- 朝はコーヒーだけ
- 夕食が遅く食欲がない
- 若いころから朝食抜き

食事回数が少ないほど太りやすくなります。また、朝は脳の働きに必要なブドウ糖が少なくなっているため朝の能率が上がりにくくなります。

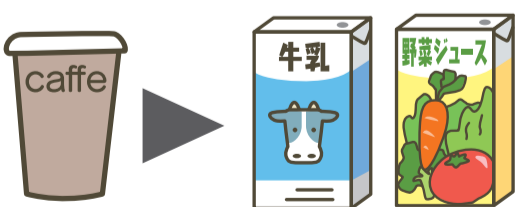


### 改善策

- 少しでも食べる習慣をつける



- コーヒーより栄養バランスの良い牛乳や野菜ジュースを取る



- 夕食や夜食の量を控える
- 15分ほど早く起きる

## 夜遅くに食事する



- 残業で夕食時間が遅い
- 夜遅くに夜食を食べる

寝る前に食べると吸収されやすく、睡眠中はエネルギー消費が少ないため、太りやすくなります。



### 改善策

- 遅くなるときは、夕方におにぎりなどを取り、夕食はその分を減らして副菜中心に食べる



- 和食中心の低カロリーな食事に
- 揚げ物や炒め物を控える

## お菓子が大好き



- お菓子でストレス解消
- 夕食後のお菓子は欠かせない
- お菓子を買うのが日課

お菓子は高カロリーなものが多く、食べすぎは肥満を招きます。



アップルパイ  
＝ ごはん小盛り2杯

### 改善策

- 他のストレス解消法を探す
- 低カロリー・小袋・小さいものにかえる
- 無糖の飲み物と一緒にゆっくり味わって食べる



- 食後はダラダラ食いを防止するため、すぐに歯みがきをする



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

食事コース

13-1

