

からだにやさしい食習慣

変えてみませんか?

スポーツ飲料や缶コーヒーが多い



- ・スポーツ飲料で水分補給
- ・毎日缶コーヒー

缶コーヒー：約15g、
ジュース類：20g以上、
スポーツ飲料：約25g
の砂糖が入っています。
毎日飲んでいると
肥満や高血糖を招く
恐れがあります。



改善策



- 表示を見て低糖、低カロリーのものを選ぶ
(缶コーヒーの場合、糖分とカロリーは
ブラックならゼロ、微糖なら普通の物と
比べて約半分)
- お茶や水などで水分補給
- 無糖の炭酸飲料を利用する

おなかいっぱい食べる



- ・食べるのが速い
- ・夕食はたっぷり
- ・ながら食べをする
- ・好きなものは別腹

満腹を感じるまで約20分
かかるので、早食いは食
べすぎの原因になります。
また、食事以外のものに
気を取られていると無意
識に過食してしまうため
注意が必要です。

ゆっくり
よく噛む



改善策



- 汁物や野菜料理から先に食べる
- きのこと、海藻など低カロリー食品を利用
- ひと口20~30回噛むことを目標にする
- 腹八分目をこころがける
- 食欲を増進させるアルコールは控える
- 一人分を皿に盛る
- 談笑しながらゆっくり食べる
- 食後はすぐに片付ける
- 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

1年で体重が3kg以上増えた



- ・外食が増えた
- ・動く量が減った
- ・間食やジュース類が増えた
- ・通勤方法や仕事が変わった

体重1kg、腹囲1cmを1か
月で減らすには1日あたり
230kcal減らす必要があ
ります。食事だけの減
量は筋肉量が減ってリバ
ウンドしやすくなるので
運動と併用しましょう。



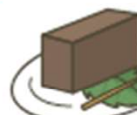
改善策

- 揚げ物・炒め物を控え、煮る蒸す焼くな
どの料理を選ぶ
- 外食などは、カロリーや脂質など栄養
成分表示を参考に



例) カツ丼 1,048kcal 幕の内弁当 763kcal

- お菓子や嗜好品は200kcal以内



水ようかん1切れ 148kcal

- 清涼飲料水は低糖、低カロリーで
1日1本以内
- 就寝2~3時間前の飲食を控える
- 適度な運動を継続する



健康づくり
推進宣言

食事コース

13-2

