

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。



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。



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。

point!

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



point!

改善策

- ✓ 汁物や野菜料理から先に食べる
- ✓ きのこと、海藻など食物繊維の多い食品を利用
- ✓ 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
- ✓ 食後はだらだら食いを防止するため、すぐに歯みがきをする



point!

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
- ✓ 清涼飲料水は無糖に、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

