

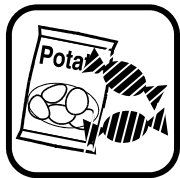
いつもの食べ方にひと工夫でヘルシーアップをめざしましょう！

新型コロナ感染拡大防止のため、例年より「おうちごはん」が増えた人もいるのではないのでしょうか。食事はバランスが大切・・・とわかっているにもかかわらずなかなか思うように食べられないこともあります。

本当にやせる？
あなたの食べ方チェック！



- 食べ過ぎた翌日は食事を抜いて調整することが多い
- ヘルシーだから、食事は野菜サラダ中心だ
- 食事はパンだけ、カップ麺など麺だけですませることが多い
- 食事の代わりにお菓子を食べて終わる



「**食べない**」がやせにくい体を作る！
今日食べた物が近い将来、体の一部になるのです！

2つ以上あてはまった人は
やせにくい食べ方をしている
可能性が・・・！

こうすればできる！ ヘルシーアップの食べ方術

○食べ過ぎた翌日は食事を抜いて調整することが多い「帳尻合わせ派」

いつもより低カロリーを意識して・・・焼き魚、お造り、冷奴等の和食メニューでバランス確保を！さらに腹八分目で、普段よりしっかり歩いてみよう。

○食事はヘルシーだから野菜サラダが中心だ「ベジタブル派」

野菜は食物繊維やビタミン豊富で、からだを調べてくれる大切な食べ物。でも、ご飯や主菜となるおかずがあってこそ、その役割を最大限に発揮してくれます。

サラダにゆで卵をプラス、ゆで鶏やツナ缶をプラスで、たんぱく質も補えます。

○食事はパンだけ、カップ麺などで済ませることが多い「お手軽派」

パンやカップ麺は手軽にお腹を満たしてくれる食べもの。しかし、からだを作るもとになるたんぱく質は不足しがち。またビタミンも不足です。一緒に卵や豆腐類を食べ、やむを得なければ、ときには野菜ジュースでビタミン補給をしましょう。



○食事の代わりにお菓子を食べて終わる「お菓子主体派」

お菓子を主食にするには、体を元気に機能させる栄養素が不足しがち。また隠れたあぶらがたくさん使われています。卵やソーセージ、乳製品(チーズ、牛乳など)と一緒に食べましょう。



そしてあと一步のヘルシー術はなんと言っても運動！
適度に動いて軽やかな体づくりをしましょう。
食後10分の運動は血糖値の上がり過ぎも防ぎます。