

1日2食でもいいの？

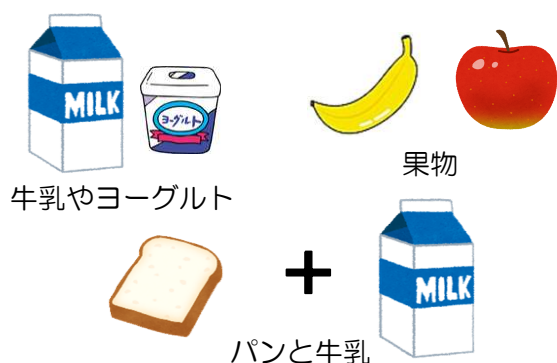
食事の回数を減らすと、必要な栄養素をとりにくいだけでなく、体が脂肪をため込もうとする傾向になります。また、食事を抜くことで次の食事の量が増え、食べ過ぎにつながったり、血糖値が不安定になったりします。

おなかいっぱい食べちゃいけないの？

おなかいっぱい食べるということは、自分にとって必要なエネルギー量以上に食べることになり、エネルギーオーバーの可能性があります。これが度重なると体の脂肪は確実に増加します。『あと一口食べたいな』と思うところでストップする習慣を。



朝食を食べていない方へのご提案 ～まずは1品でも食べることからスタート！～



食べ過ぎないためのご提案

- もっと食べたくになったら、とりあえず1杯のお茶を！
- テレビを見ながら食べることはやめ、食事そのものを楽しむ。
- 盛り付けは大皿ではなく1人分ずつに分けて盛る。
- 汁物や野菜を先に食べる。
- 料理は作りすぎないように適量作る。
- 食後はすぐ歯を磨く。
- 残ったものはすぐに片付け、食卓をきれいに。

早食いはいけないの？

食事をして『おなかがいっぱいになった』と頭で感じ食欲にブレーキがかかるまでには、ある程度の時間が必要です。早食いは、この食欲にブレーキがかかる前に食べ過ぎてしまうことが多いのです。ゆっくり食べると、適量で満足できます。



ゆっくり食べるためのご提案

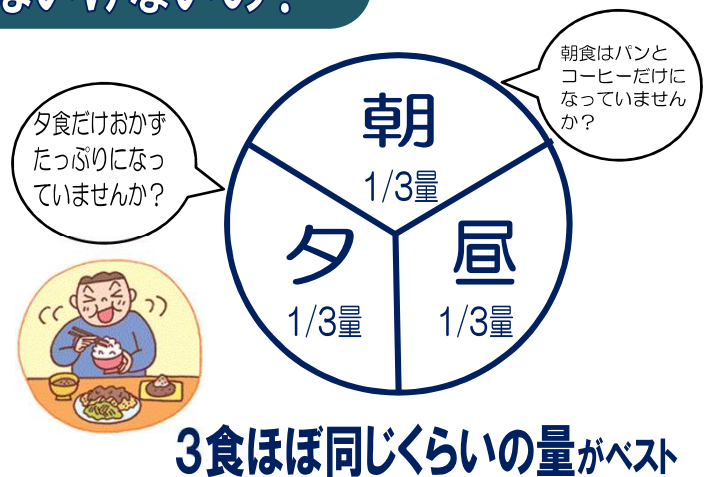
- 1口ごとに箸を置く。
- 友人や家族と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする。
- 噛みごたえのある食品を料理に使う。

乾燥野菜（切り干し大根等）・根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻・玄米・骨のついた魚や肉類



夕食のドカ食いはいけないの？

夕食は1日の終わりでほっとする時間、食もすすみますね。
しかし、夕食の食べ過ぎは肥満につながります。
そのため、メインのおかずや油を使った料理のとり過ぎに注意して、野菜料理を多くするとよいですね。
また、朝食や昼食を充実させ、1食の食事は1日の1/3ずつを目安とし、3食ほぼ同じくらいの量を食べることが理想です。



夕食時間が遅いのはいけないの？

夜間はエネルギーをあまり消費しないことに加え、余ったエネルギーは脂肪として体に蓄えられやすくなります。
遅くても21時までに食事をするようにしましょう。

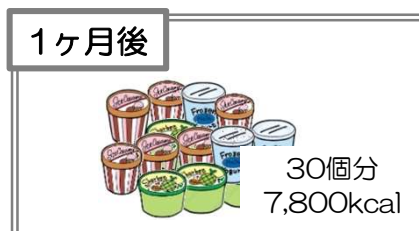
夕食時間が遅くなってしまう方へのご提案



寝る前の菓子はいけないの？

夜食の習慣はメタボの最も大きな原因の1つです。寝る前にとる菓子は体脂肪になりやすく、食べたエネルギーがそのまま蓄積され、一夜ごとに太っていくことになります。寝る前には多少の空腹感があるくらいを目安に！

毎日寝る前にアイスを食べ続けると...



体重は？

約1kg
増加

約13kg
増加!!