

# 食習慣を見直してみませんか？

## 改善したい習慣

- 朝食を食べない
- 食事時間が遅い



## おすすめの対策

- バナナ＋ヨーグルトなど簡単なものでOK
- 慣れてきたら糖質＋たんぱく質の朝食をとる
- 夕食を2回に分けて食べる（分食）
- 夜遅くなるときは脂質の少ない食事にする

朝食を抜くと体内時計がONにならず、代謝が上がらず太りやすくなります。  
また、同じ食事でも食事時間が夜遅くなると脂肪に変わりやすくなります。夕食が20時以降になる場合は、油を使った料理を控えるなど、あっさりめの食事にしましょう。

## 改善したい習慣

- 食べるのが早い
- 食事量が多い
- 満腹になるまで食べる



## おすすめの対策

- 時計を見ながら15分以上かけて食べる
- 一口食べたらハシを置く
- 食器を小さめのものに替える
- ご飯やおかずのおかわり・大盛をやめる

食事開始から満腹中枢が刺激されるまで15～20分程のタイムラグがあります。ゆっくりよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止にもつながります。

## 改善したい習慣

- 野菜不足
- 揚げ物が多い

## おすすめの対策

- 生で食べられる野菜を買い置きする
- カット野菜や冷凍野菜を活用する
- 焼く・茹でる・蒸す料理を増やす
- 揚げ物を食べるときは野菜を増やす



### One Point

同じくらいの量でも、調理法を変えるだけでエネルギー量・脂質量に差が出ます。今日から実践してみませんか？



茹でる



網焼き



蒸す



煮る



炒める



揚げる

素材の脂が流れ出て  
エネルギー・脂質ダウン

調理に油を使うことで  
エネルギー・脂質アップ