

生活習慣を
見直して、
脱メタボ!!

スツキリなからだづくりの ポイント(食事編)

食べすぎを防止するには？

*よくかんで食べる。

1回の食事は20分を目安に。
(15分以内は早食いです)



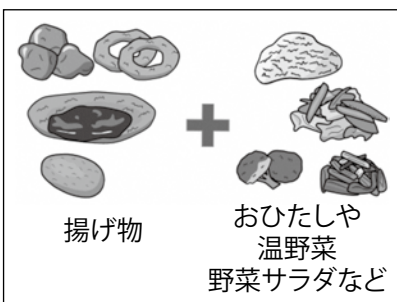
食べ過ぎてしまうと、余分なエネルギーは脂肪に変わってしまいます。

エネルギーのとり過ぎには注意が必要です!!

高エネルギーにならないために、食事の組み合わせに注意!

油料理+油を使わない料理にする。

🍷 この組み合わせがおすすめです 🍷



市販のお惣菜を買うときや、料理を作る時の
参考にしてみてください。

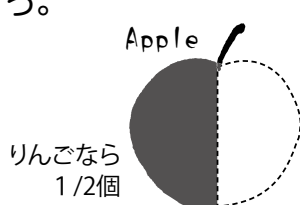
かける調味料にも気をつけて!

大さじ1杯分のカロリー

- ・フレンチドレッシング 54kcal
- ・サウザンドレッシング 59kcal
- ・中華ドレッシング 53kcal
- ・イタリアンドレッシング 37kcal
- ・和風ドレッシング(ノンオイル)
..... 12kcal
- ・ポン酢 9kcal
- ・マヨネーズ(卵黄型)
..... 93kcal

間食のとり方のポイント

- 商品のパッケージにある栄養価表示を確認し、エネルギーが低いものを選びましょう。
- 甘い飲み物には砂糖が多く含まれています。飲み物は「水」か「お茶」がおすすめです。
- 食べる時間と量を決め、寝る2~3時間前は控えましょう。
- 果物は1日握りこぶし1個分までにしましょう。



減塩のポイント

- 漬物や加工食品(練り製品、インスタント食品など)の食べ過ぎには注意しましょう。
- 体内にとり過ぎた塩分を排出してくれるカリウムを多く含む、野菜や果物を食べましょう。

野菜は1日5皿が目安です!

具だくさん汁・煮しめ・サラダ・お浸し・酢の物など、野菜が入った料理をしっかり食べましょう。

お問い合わせ

市民福祉部市民生活課健康推進室 健康増進係 ☎63-3115