

夏に向かってすっきり体型！

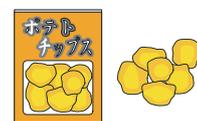
ダイエットとは無縁と思っていたのに、いつの間にかおなか周りがふっくら！しかもすぐには痩せにくくなったと感じる人がいるのではないのでしょうか・・・

気がついたときに食生活、運動などライフスタイルを見直すチャンスです。

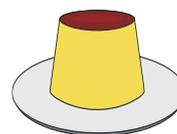
夏のお洋服をすっきりと着こなすためにも、今すぐできることにチャレンジしましょう。

体脂肪 1kg = 7000kcal

この体脂肪を1ヶ月で落とすには1日 230kcal 減
2ヶ月で落とすには1日 115kcal 減



ポテトチップス
60g 332kcal



プリン1個
189kcal

こんな食べ方していませんか？

衝動食い

おなか为空いていないのに美味しそうと思うとつい・・・

イライラ食い

食べることでストレスを解消しようとする

まとめ食い

1日のうち1食を抜いて空腹感が強くなり、次の食事の量が増える

残り物食い

もったいないからと家族が残したものでつい食べてしまう

付き合い食い

お菓子などをすすめられると、つい断りきれなくて食べてしまう

ながら食い

食事をしながら、ついスマホやテレビに集中してしまう

早食い

満腹中枢が満腹感を感じる前に気がついたらくさん食べていた！

帳尻合わせ

食べ過ぎた翌日の食事を抜いて、調整しようとする

ベジタブル派

野菜はヘルシーだから、野菜中心を心がけている

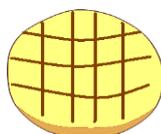
お手軽に

昼食は簡単におにぎり、カップ麺などで済ませてしまうことが多い

お菓子で終わり！

食事代わりにお菓子でおなかを満たすことが多い

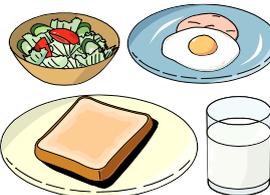
ひとつでも当てはまる場合は要注意！



メロンパン+ジュース



朝食



1食分の食事

約 600kcal

同じカロリーなら、どっちを選びますか？

★こうすればできる！ ヘルシーアップの食べ方術★



○衝動食い派・イライラ食い派

とにかく冷静に！取り置きできるものであれば、きちんと保存して次の食事のお楽しみに

○まとめ食い派

生活習慣の見直しをしましょう。朝ごはんを抜く人は今より10分でも早く起きてとにかく何かを食べることで体を目覚めさせましょう。朝食を摂ることで代謝アップに繋がり昼食の量を程よくコントロールできます

○残り物食い派

盛り付けの段階で多いようであれば「残し物」にしましょう

箸をつけることなく、きちんと保存して翌朝の朝食メニューの一品に取り入れてはいかががでしょうか

[卵大程余ってしまったご飯(約50g=80kcal)を週に2~3回、口にしてしまうと半年で1kgの体重増加になってしまいます]

○付き合い食い派

その時の状況を考えて適度な量を食べられるようにコントロールしましょう

○ながら食い派、早食い派

「食べる」ことに意識が向いていないと何をどれだけ食べたかが分からなくなり、ついつい食べ過ぎてしまうことがあります

○帳尻合わせ派

昨日食べ過ぎたからと絶食するのはよくありません。いつもより少し低カロリー、食事バランスを意識して食べましょう

そして何より腹八分目で箸を置き、普段よりしっかり歩いてみましょう

○ベジタブル派

野菜は食物繊維やビタミン類が豊富で、からだの調子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することで、たんぱく質も補えます

○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。またビタミン類も少量です。一緒に卵や豆腐類を食べ、やむを得ないときには野菜ジュースでビタミン補給をしましょう



○お菓子主体派

お菓子を主食にするには、からだを元気に機能させる栄養素が不足しがち。また“隠れた油”がたくさん使われています。卵やソーセージ、乳製品などを一緒に食べましょう



“すっきり体型”を保つには「カロリーではなく中味の問題」に気づきましょう！

そしてあと一歩のヘルシー術はなんと言っても運動！

毎日の適度な運動で基礎代謝をアップし、軽やかな体作りをしましょう