

肥満の予防と改善 8カ条

～できることから取り入れてみましょう～

1

ゆっくりかんで腹八分目

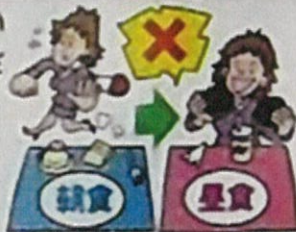
- 早食いは食べすぎにつながります。



3

欠食やまとめ食いをしない

- 欠食やまとめ食いは体脂肪を増加させます。



5

夕食は軽めに

- 夕食で余ったエネルギーは、夜間、脂肪として蓄積されます。



7

適度な運動を行う

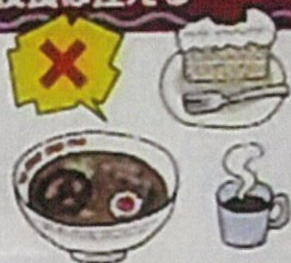
- 適度な運動はふとりにくい体質をつくれます。



2

unnecessary 間食・夜食は控える

- 間食や夜食はエネルギーのとりすぎに直接結びつきます。



4

いろいろな食品をバランスよく

- 量よりも品数を多く食べましょう。
- 特に野菜はたっぷり。



6

お酒はほどほどに

- 日本酒1合のエネルギーはご飯1杯分に相当します。
- 肴にもご注意を!



8

ストレスをためない

- ストレスがたまると過食につながる可能性があります。

