

太りやすい食べ方していませんか？

「そんなにたくさん食べてないんだけど」・「家族と同じものを食べてるのに」と、体脂肪が気になるあなた。太りやすい食べ方していませんか？

以下の項目をチェックしてみましょう！

- 一日の中で、夜が一番豪華な食事である。
- 料理が余るともったいないので、食べてしまう。
- 外食をしたり、買い物をするときに少し余分に買う。
- 満腹でも好物なら食べられる。
- 人が食べているとつられて食べてしまう。
- 麺類・どんぶりものが好き。
- 早食いだ。
- 連休やお盆・正月にはいつも太ってしまう。
- 食事を3食とらないことがある。
- アルコールをよく飲む。または、菓子類(お菓子・菓子パン・アイス
クリーム・清涼飲料水等)をよく食べる。



10項目の中で、○の数が

0～3個の方は、今後体重が増えないように気をつけましょう。

4～6個の方は、注意が必要です。裏面を参考に食生活を改善しましょう。

7個以上の方は、要注意です。裏面を参考に食生活を改善しましょう。

★ 特に当てはまった項目について少し「食べる」ことを意識してみましよう★

一日の中で、夜が一番豪華な食事である。

→夜遅くにたくさん食べると太るもとです。野菜類などから食べ始めるなどして、どか食いしないようにしましょう。

料理が余るともったいないので、食べてしまう。

外食をしたり、買い物をするときに少し余分を買う。

→余らないようにすることは、環境にも体にもエコです。残ってしまった場合は、最初に取り分けて冷蔵庫にしまうなど、目につかないようにしましょう。必要なものだけ購入するように、買い物リストを作りましょう。お腹が減った時に買い物に行かない事も、ポイントです。

満腹でも好物なら食べられる。

人が食べているとつられて食べてしまう。

→つられて食べないように、新聞や本を読んだり、家事をしたりして食べることから気をそらしましょう。

麺類・どんぶりものが好き。

→麺や丼は野菜が少なく、早食いしやすい食べ物です。カロリーの高いものも多いので、食べる頻度を減らすようにしましょう。

早食いだ。

→早食いの人は、体重が多い傾向にあると言われています。ゆっくりよく噛んで・一口量は少なく・口に入っているのに食べ物を口に入れない等々の心がけを！

連休やお盆・正月にはいつも太ってしまう。

→動かない上に、食べるものが油の多いものになりやすい時期です。いつまでもダラダラと食べることの無いよう、食事時間にメリハリを。

食事を3食とらないことがある。

→欠食習慣は太るもとです。3食たべることを心がけましょう。

アルコールをよく飲む。または、菓子類(お菓子・菓子パン・アイスクリーム・清涼飲料水等)→カロリー高いです！家に極力置かない。カロリーの少ないものを選ぶ。量を減らすなど出来ることからしていきましょう。

何を食べるかということも大事ですが、食べ方を見直すことも、大事なことです。