

肥満になりやすい生活をしていませんか

朝

朝食を食べない

朝は食欲がわかないし
少しでも長く寝ていたい

小腹がすいた

昼に近づくと
さすがにお腹がすいて
お菓子で空腹をしのぐ



朝食をしっかり食べましょう！

朝食にも**野菜**を取り入れるとさらにGOOD

肥満になりやすい生活をしていませんか

昼

単品メニューのみの
食事が多い

菓子パン、麺類、丼ぶり など



定食等 **組み合わせの
よい食事**を選びましょう！

ジュースを片手に

のどが渴くとジュースを飲む
炭酸で満腹に



お茶や**水**などを
選びましょう！

肥満になりやすい生活をしていませんか

夜

仕事が終わったら1杯

ビールやチューハイ片手に
揚げ物は外せない！



寝る前に食事

空腹で眠れないので
何か食べてから寝る

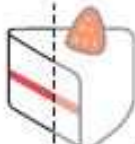
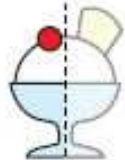
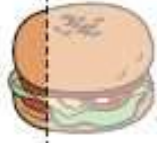
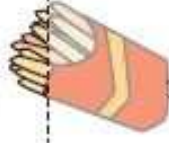


飲酒は**適量**を心がけて！

寝る前の食事は**脂肪**として蓄えられます！

体重を減らしたいと思っている方

嗜好品の重量(g/100kcal)

			
ドーナツ 1/2個(25g)	ショートケーキ 1/3個(30g)	チョコレート 1/3枚(20g)	バニラアイス 小 1/2個(50g)
			
ポテトチップス 20g	ハンバーガー 2/5個(40g)	フライドポテト Sサイズ 2/5個(30g)	スポーツドリンク (400ml)
			
生ビール 中ジョッキ1/2杯 (250ml)	ウーロンハイ 中ジョッキ1/2杯 (230ml)	梅酒ロック グラス1杯 (65ml)	缶チューハイ 1/3缶 (125ml)

運動量(分/100kcal)

	
速歩 25分	普通歩行 40分
	
階段昇降 15分	自転車 (軽い) 40分
	
テニス (シングルス) 30分	軽い ジョギング 15分

脂肪**1kg**を燃焼するのに必要なエネルギーは**7,000kcal**
 毎日**230kcal**ずつ過剰エネルギーを
 減らしていけば約1カ月でなくなるはず！



体重を減らしたいと思っている方

ごはんを**1サイズ**
小さくしてみませんか？

ごはん **大**

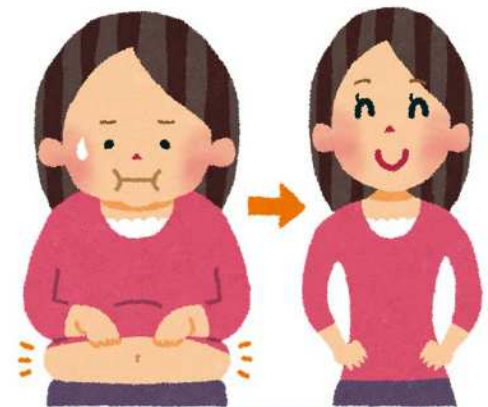
ごはん **中**

ごはん **小**



ごはん大→中または中→小
15日続けると...

体重 約1kg減！！



食事と運動を
組み合わせて
適正体重を
維持しよう！



速食いいしていませんか？

速食いは、食事量や摂取エネルギーが多くなりやすく、
肥満や**メタボリックシンドローム**のリスクを高めると言われています！



できることから始めてみましょう！

- ながら食べをやめる
- よく噛んで味わって食べる
- 周囲のペースに合わせて食べる 等

出典：「栄養・食生活リーフレット」
(健康日本21アクション支援システム)