

## 食べ過ぎないコツ!

### よく噛んで、ゆっくり食べる

食べる速度が早い人は、肥満になりやすいことが明らかになっています。早食いになると満腹感を感じにくく、食べ過ぎてしまうことが原因です。



### ゆっくり食べるコツ

- 白米より、玄米や雑穀米を選ぶ



- 根菜や海藻類など、噛み応えのある食材を選ぶ



- 口に運ぶ量を小さくする

カレーのスプーンは小さく!



- 野菜は大きめに切る



### 野菜・きのこ・海藻類から食べる

食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻類を先に食べることで、空腹感が落ち着き、ご飯の食べ過ぎを防ぐことができます。

＼ベジファースト／



### 食事中にほかのことをしない

ながら食いは、脳が食べていることを認識しづらくなるため、満腹感を得られません。食事中は食べることに集中しましょう。



## 減塩のポイント！

### 「こ」「う」「や」「さん」でおいしく減塩

#### **こ** こうしんりょう 香辛料

コショウ、唐辛子など  
スパイスを  
効かせる。



#### **う** うまみ 旨味

天然のだしで  
旨味を増やし、  
薄味でもおいしく。



#### **や** やくみ 薬味

生姜、ニンニク、  
ねぎなどを利用  
して風味豊かに。



#### **さん** さんみ 酸味

酢、レモン、  
カボスなどの酸味で、  
素材の味を引き立てる。



### 麺類を食べるときは、スープの量に注意！

麺類1杯には約5～6gの塩分が  
含まれています。  
汁を半分残すだけで、約2gの減  
塩になります。



#### 濃い味付けは食べ過ぎのもと！

具たくさんにして食材のうまみを  
引き出し、味付けは控えめに。

気をつけるっば！

