

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、ご飯の食べすぎを防ぐことができます。



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、満腹感を得づらくなります。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！

