



体にいいコト始めよう!

運動する時間がない人も
Let'sトライ



今日も残業おつかれさま

ホッとして「食べた〜い」「飲みた〜い」ですよ〜ね…



Why?
Fat+?



ちょっとだけ
食事改革
してみませんか?



こまったさんの残業編



我慢して空腹のまま残業



つい早食い・どか食い!



疲れているので・・・食べたらずくに寝る



夕食を食べすぎたせいで朝は食欲なし

食べてすぐ寝てしまっは、夕食が脂肪に変わりやすく肥満にまっくらです!!

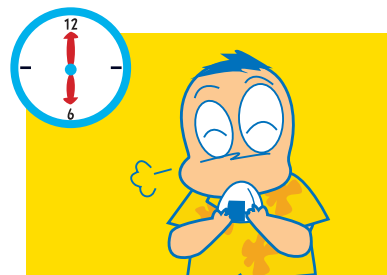
ちょっとだけ食事改革

「こまったさん」にならないするには!!

できるだけ夕食を食べてから残業しよう!

どうしても夕食が遅くなる時は?

残業前(6時頃)に軽い食事を取り、夕食ではその分を減らして食べる。



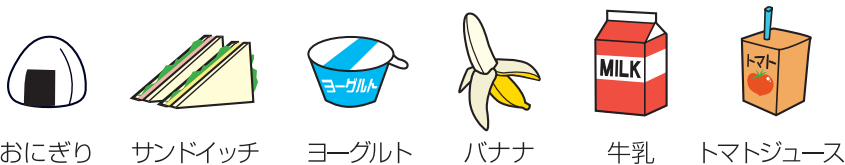
例えば・・・
夕方おにぎり1個食べる



夕食でごはんをその分減らして食べる

ポイント

がまんしないで、夕食前に軽く食べましょう。

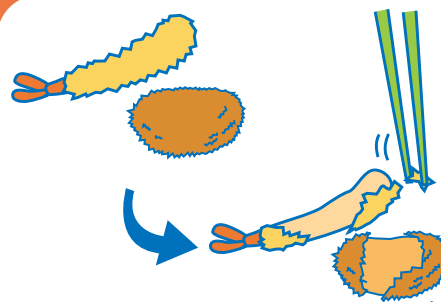


おにぎり サンドイッチ ヨーグルト バナナ 牛乳 トマトジュース

※時間があるときに買っておくといいですね。

ちょっとだけ食事改革

遅い時間の夕食は低エネルギーに抑えよう!



あぶらは高エネルギーの代表選手! 揚げ物は控えよう。どうしても食べたい時は衣を少し残すなど工夫しよう。



汁物から食べよう! 温かい汁物で早めに満腹感をアップさせ、食べすぎを防ごう。



野菜、海草、キノコを食べよう! 低エネルギーで食物繊維も多く、噛みごたえがあるので早食い防止にもなりおすすめ。



主菜は豆腐や白身魚など低脂肪の食材にしよう! 市販品を購入するときは表示エネルギーをチェックしよう。外食で何を食べるか迷ったときは和食がおすすめ。