

* **アルコール、脂っこいもの、炭水化物、お菓子の好きな方へ**

エネルギーが多いため、摂りすぎると肥満の原因になります。
特に血糖値や中性脂肪等に影響が出ることがあります。



まずは、1日に飲食したもののレコーディングがおススメ♪ 特にアルコールや

お菓子は、記入漏れのないように！ エネルギー過多の原因を見つけて改善を♪

* **不規則な食習慣の方へ**

体内のリズムを崩す原因になります。
欠食は栄養が十分に摂れなかったり、まとめ食いや夜遅い食事は肥満の要因に。
早食いは、食べ過ぎにつながります。



夕食が遅くなる時は、夕方に軽食を食べ、夕食を少なめにすることがポイント♪

軽食は、噛み応えのあるものを選ぶとさらに効果的♪



* **甘いお菓子や清涼飲料水を好まれる方へ**

多くの糖類が含まれているものがあります。特に冷たい飲食物は、甘さを感じにくいため、血糖値や中性脂肪が高めの方は、栄養成分表示の確認がおススメ。



栄養成分表示を見て、炭水化物の項目を注目すると、糖質の量が把握できるよ♪

炭水化物 ÷ 糖質 + 食物繊維



* **野菜やキノコ類や海藻類が足りない方へ**

食物繊維やビタミンやミネラルが不足するだけでなく、エネルギー過多や早食いの原因になります。



食事の最初に野菜から食べるベジ・ファースト習慣は、野菜の食べ忘れがない上

噛む回数が増えるため、気が付かない間に食べ過ぎ予防につながるよ♪

