



主食の量を減らしたい時に

炭水化物を主とする主食はエネルギーの源ともなる大切な栄養素ですが、食べ過ぎるとカロリー過多、糖質過多になります。ここでは無理なく主食を減らす工夫についてご紹介いたします。

器を小さくする

人は器が大きくなるほど食べてしまう傾向があるといわれています。

- ・器を小さくすることで見た目の満足感をアップ
- ・ご飯はぎゅうぎゅうではなく、ふんわり盛る



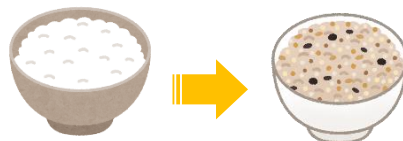
同じご飯適量(150g)
でも視覚効果で沢山に!

ゆっくりよく噛んで食べる

時間をかけてよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されるといわれています。

- ・一口量を小さくする
- ・ながら食いをやめ、十分に味わって食べる
- ・野菜から食べ始める
- ・白米に玄米や胚芽米、雑穀米などを混ぜる

※野菜や精製度の低い穀物は食物繊維を多く含むため、自然と噛む回数も増えます。



3食バランス良く食べる

欠食や、食事の間が空きすぎてしまうと、空腹感が強くなり、ドカ食いやまとめ食いの原因となります。

- ・3食食べる
- ・毎食、主食+主菜+副菜がそろった食事内容にする
- ・炭水化物の重ね食べはやめる



その他の健康情報は
こちらから▼



医療法人社団

同友会