



# 「食べすぎ」は多くの病気の原因です。

何を、どれくらい、いつ、どのように食べるのが大切です。  
不要なものを避け、必要なものを摂り、適量を、  
体内時計に合わせ、よく噛んで食べましょう！



## 何を食べるのか 生鮮食品で手料理が一番です！ 外食・惣菜・加工食品はほどほどに

### 生鮮食品 など



玄米・生鮮肉（豚・鶏・牛）・魚  
野菜・海藻・きのこ、納豆、豆腐  
味噌、ブラックコーヒー  
紅茶



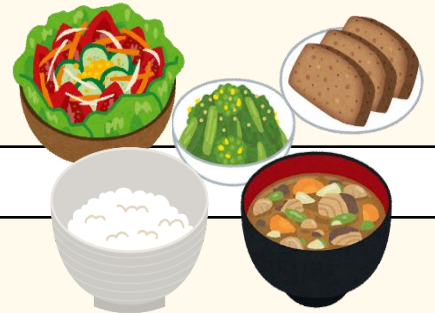
### 加工食品

加工肉・インスタント食品・カップ麺  
冷凍食品・お菓子・アイスクリーム  
炭酸飲料・乳酸菌飲料・野菜ジュース  
栄養ドリンク



## どれくらい食べるか 適性カロリー＝身長(m) × 身長(m) × BMI22 × 30kcal

- カロリー計算をしなくても **腹八分** で大丈夫！
- 野菜はお肉の **2倍** を目安に
- 米飯は軽く 1 膳



## いつ食べるか 寝る前の食事と間食

- 夕食は20時までに済ませる
- 寝る前2時間は食べない
- お酒も寝る2時間前には飲み終える
- 間食は1日1～2回まで、時間を決める
- 朝食を食べる

### 《噛み方》

- ① 一口量は少なくする
- ② 一口には多くても2品まで
- ③ お箸をおく
- ④ 30回数える！

又は今より5回増やす！  
注)飲み物で流し込まない

## どのように食べるか よく噛む・炭水化物は最後に

- 一口30回以上「噛む」
  - ① 血糖値の急上昇を抑える = 太りにくい！血管を守る！
  - ② 食後の消費エネルギー(食事誘発性体熱産生)アップ！
  - ③ 虫歯・歯周病の予防
- おかずを先に、炭水化物は最後に！



## 「空腹」は宝。間食せず小腹は空かせておきましょう。