

体重が増えた あなた

思いあたるところはありますか？

- おなか
いっぱいまで食べる



- お酒を
よく飲む



- 甘いものが
好きだ



早食い、 ながら食いをしない

満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうので、ゆっくりよく噛んで。

体重を測る

毎日の体重測定は健康管理の第1歩です。

お酒を 飲み過ぎない

ビールだと中瓶1本が適量です。
(女性、高齢者はその半分)

おやつを 減らす

余分な糖質は脂肪として蓄えられます。
小分けのものを選んで。

- 夕食が遅い



- 朝食を
食べない



- 睡眠不足だ



夕食は 早めにとる

食後すぐに就寝すると摂取エネルギーは効率よく脂肪に変換されて脂肪肝の原因に。

夕食から就寝まで最低2時間あけましょう。

夕食が遅くなるときは夕方におにぎりを食べて夕食量を減らしたり、夕食をあっさりしたもの。

1日3食、 規則正しい食生活を



朝食を食べないと、体重が増え、メタボリックシンドロームの危険性を高めます。
食べる習慣がない方は、飲み物を飲むところから始めましょう。

十分な 睡眠をとる

睡眠時間が短いと食欲を促進するホルモンが増え、太りやすくなります。

- 運動不足だ



身体をこまめに動かす

ウォーキングをする
家事をこまめにする
階段を利用する など

