



自分をつくる食べ物を選び方

いつも、何食べてるっけ？ そいえば昨日はこんな感じだったかも

Breakfast



朝ごはんを食べる時間がもったいないし、まあ我慢できないこともないし、水だけ飲んで行っちゃいます！

Check

朝食は体を目覚めさせる大切なもの。午前中の脳の働きをよくして効率アップしよう。朝食を食べないと1日の食事回数が減り、太りやすくなります。時間がないならおにぎり、バナナ、ゆで卵など手軽に食べられるものを準備しておこう。

Lunch



午後のためにも手っ取り早くエネルギー補給。急いで食べて、午後もうひと頑張りするぞー！

Check

外食なら定食ものを選ぶのが正解。野菜+たんぱく質+炭水化物の3点セットを心がけて。野菜→たんぱく質→炭水化物の順に食べるだけでも太りにくくなります。急いで食べると満足感が減るので、実はつい食べ過ぎているかも。よく噛むこ

Dinner



帰りが遅くなったからおなかすいた～朝も昼も大して食べてないし、ちょっとくらい食べすぎてもいいよね。コンビニでお弁当買って帰ろうっ。

Check

夕食が遅いと、つい食べ過ぎてしまう「ドカ食い」になりがち。夕方ににおにぎり1つなど、少しだけ先に食べておく「分食」も取り入れてみて。遅くにとる食事は野菜スープなど低脂肪で消化にやさしいものがおすすめ。



POINT

大切なのはバランス

1食でバランス良く食べようとするのはなかなか難しいもの。1日トータルで炭水化物・たんぱく質・野菜が十分とれているか思い出してみよう。ちなみに1日分の野菜は、両手のひらいっぱい分(350g)が目安です。



バランスのとれた食事のコツは、彩り豊かなメニューにして、いろんな種類の食材を食べること。自分で作れば、具沢山のスープや混ぜご飯など、品数は少なくとも食材の種類を増やせるのでおすすめです。

