

栄養科だより

「つつい食べ過ぎてしまった・・・」

コロナ禍で“おうちご飯“をする機会が増えた方が多いのではないのでしょうか。家では時間を気にすることが少なく、じっとしがちで食後に横になる方が多いです。食べ過ぎが癖になり、習慣化してしまうと糖尿病や高血圧、肥満、高脂血症などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。年末に向け、つつい食べ過ぎた...がないように今から意識・行動をし、寒い冬を乗り越えましょう！

✓ 工夫

- い いつものお皿と量を決めておく → 小さいお皿でボリューム感UP
- い 1食30分を目安にゆっくり食べる → 満腹感は20分から感じる
- お 多いと感じたら残す → 次の食事に回すか処分する
- は 腹八分目の癖をつける → 「もう少し食べれる」くらいでSTOP
- な ながら食べは控える → “食事の時間”にメリハリを
- し 食後はすぐ横にならない → + 毎食後に歯磨きを

✓ 食べ過ぎてしまったら

翌日にリセットしましょう。ただし断食はNGです。消化の良いものを中心とし、量を少なめに。1日3食のリズムは崩さないでください。運動や生活動作を増やしましょう。

✓ 餅2つ(100g) 230Kcal

↓
茶碗一杯のごはん(150g)
6枚切り食パン1.5枚(90g)
ゆでうどん1玉(240g)

とほとんど同じカロリー



※一般的な包装切り餅の賞味期限は製造日から約2年あります。計画的に食べましょう。