

結果を出すために！！～オプション編～

これらを知っていると、さらに効果が期待できるかも！？
ご自分の生活を振り返り、見直すきっかけになるための、ヒントです。

食に関する5つのヒント

- ①3食を、だいたい決まった時間に食べる
→**3食食べることで、食べすぎを予防できる！**
- ②夕飯が遅くなりそうな時は、主食を夕方に食べておく
→**エネルギーの高いものを、遅い時間に入れない！**
- ③夕飯後は食べない・エネルギーのあるものを飲まない
→**エネルギーや糖分を含んだものは脂肪と体重に変わる！**
- ④食物繊維を含む野菜やきのこ・海藻類から食べ始める
→**満腹感が得やすく、脂肪がつきにくい体になる！**
- ⑤味付けを薄くする（減塩する）
→**濃い味付けは、食べる全体量が増えやすい！**

減量への近道！
そして、
リバウンドしにくい！



動きに関する3つのヒント

- ①運動は食後30分～1時間後がおススメ
→**筋肉でたくさん糖が消費されるため、やせやすい！**
- ②水分補給はこまめに
→**Noエネルギーの水やミネラルを含んだお茶がおすすめ！**
- ③日常動作も意識する
→**普段から腹筋に力を入れたり、効いてる場所を意識！**



よく口にする食品も気を付けて！！

・トマトジュース・塩分に注意！！

(200mlあたり) エネルギー 39kcal、食塩相当量 0.6g

→食塩不使用のものは、食塩相当量0g。表示を見て選びましょう！

※野菜ジュースも、果汁や砂糖・塩分が添加されているものがあるので要注意です☹

・ドレッシング類・油分、塩分に注意！！

→ドレッシングは、種類によってエネルギーや脂質などが大きく異なります。野菜を食べていても、それ以上にドレッシングをかけると、エネルギーはオーバーに！

ノンオイルは脂質が少ない分エネルギーも少ないですが、塩分は多めです！

★エネルギー（大さじ1あたりで高い順から:kcal）

マヨネーズ(100)・シーザー(68)・ごま(60)・中華(36)・イタリアン(31)・ポン酢、ノンオイル青じそ(8)・めんつゆ(7)

★食塩相当量（大さじ1あたりで高い順から:g）

ポン酢(1.0)・ノンオイル青じそ、中華(0.8)・イタリアン(0.7)・ごま、めんつゆ(0.5)・シーザー(0.4)・マヨネーズ(0.3)