



お元気ですか

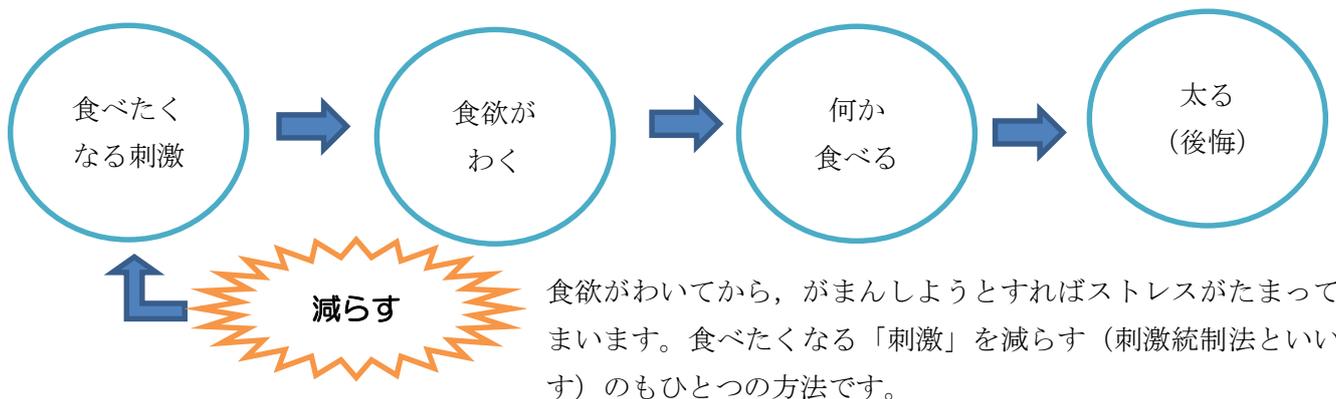
平成31年1月

間食との上手な付き合い方！！

食べたくなる刺激を減らす

太りにくい人は、空腹になってから食べものを食べ始め、満腹になったら食べ終わります。それに対して、太りやすい人は空腹でなくても、目の前に刺激があると食べ始め、満腹でも食べ終わりません（残っていたら食べる）。また「もったいない」「デザートは別腹」と言い訳しながらよく食べています。

誘惑に弱い人は食べたくなる刺激を減らそう



チェック！！

こんな誘惑に弱くありませんか？

▶▶▶▶▶そんな人は、こんな工夫をしてみましょう♪

□目の前のおいしそうなのに、つい手が出る

▶▶▶▶▶お菓子類は目のつかないところに置く、食べる分だけ出して残りはしまう

□おいしそう匂いがすると食べたくなる

▶▶▶▶▶好きなスイーツやパンのあるお店や、おいしそう匂いのする店の前を通らない

□残り物があると、「もったいない」と食べる

▶▶▶▶▶残り物は翌日に回す、勇気を出して捨てる、作り過ぎない

□安売りがあると、ついつい買いすぎる（まとめ買いをする）

▶▶▶▶▶空腹時に買い物をしない、買い物リストをつくる

□食べ放題だと、もとをとろうとたくさん食べようとする

▶▶▶▶▶食べ放題の店にはいかない、ヘルシーメニューのある店に行きつけにする

