



## 痩せられない原因は？

「ダイエットが続かない」、「リバウンド経験がある」という事をよく耳にします。ダイエットは、「食べてはいけない」ではなく、「食べ方のコツをつかむ」事が重要です。大好きなメニューやおやつも、全て制限するのではストレスがたまって長続きしません。まずは自分の太る原因を知り、そこから改善していきましょう！

### 食べる量が多い

- **よく噛んで、味わって食べましょう！**  
早食い防止のために、食事はよく噛みましょう。噛むことで満腹感が出て、食欲の抑制に働きます。
- **ローカロリー・噛み応えのある食品を活用する！**  
(野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなど)  
料理にたっぷり使ってボリュームアップを！
- **品数を増やして、満足感アップ！**  
単品でたくさん食べるより、量が少なくても品数の多い方が、満足感を得られます。栄養バランスもよくなります。



### 外食する事が多い

- **主食の量を調整しましょう！**  
外食メニューでは、ご飯や麺などの主食量が多い事も。あらかじめ少なく盛ってもらう等、調節をしましょう。
- **野菜のおかずを1~2品とりましょう！**  
野菜のおかずを揃えて、主食やメインのおかずの食べ過ぎを予防しましょう。ドレッシングをかける場合は、量を控えめに！
- **油っこい料理はなるべく控えましょう！**  
揚げ物は、衣に多くの油が含まれます。揚げ物を食べる場合は衣を残すか、量を控えめにしましょう。



### 夕食の時間が遅い

- **夕食は早い時間に！**  
空腹時間が長いと、脂肪を溜めやすい状態になります。どうしても遅くなる場合は、あいだに軽食(おにぎり、クラッカーなど)をとり、夕食は油を控えた野菜中心のおかずをとりましょう！
- **夕食は軽く！朝はしっかり食べる！**  
遅い飲食は、朝の欠食につながります。また、夕食の量を多くとり過ぎてても、太りやすい体質を作る原因となります。



### おやつが欠かせない！

- ダイエットを行う上で、全く食べていけないものはありません。量と食べる時間に注意をしましょう。
- **1日200kcal以内を目安に！**  
間食は、1日に必要なエネルギー量の1/10までが適量。菓子類を購入する際は、カロリー表示を見るようにしましょう。
  - **夕方以降はおやつをとらない！**  
夕方以降の飲食は、エネルギーを消費しきれず、脂肪として身に付きやすいもの。活動のある日中にとるようにしましょう。



### お酒を飲む機会が多い

- **おつまみは野菜中心に！**  
アルコールは食欲を増進させ、過食しやすくなります。ローカロリーな野菜を中心に選びましょう。
- **お酒はほどほどに…**  
アルコールは意外と高カロリー！普段からたくさん飲む人は、まず量を減らしてみましょう。

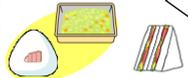


ビール1缶(350ml) 140kcal



### 食事を抜く事がある

- **1日に3食とりましょう！**  
食事をとる回数が少ないと、体に脂肪がたまりやすくなります。忙しい時でも、軽食をとる習慣をつけましょう。



ごはんやパンなどの主食、タンパク源(魚・肉・卵・大豆製品)と野菜類もそろえると、栄養バランスがよくなります。

### 運動・睡眠も大切！

食事に加え、有酸素運動(ウォーキング・水泳など)を取り入れる事で、効率良く脂肪を減らす事が出来ます。また、睡眠不足も太りやすい体質となる原因に。なるべく早く寝る習慣をつけましょう。



### 季節の食材 ぼたて 帆立



11月から3月が旬。

貝の中ではたんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。肝臓を保護したり、心臓の負担をやわらげる**タウリン**や、傷の回復、体(細胞)の成長に必要とされる**亜鉛**が含まれています。

#### 調理のコツ

殻がついている場合は平らな方を上にし、上の殻にそって貝柱を切ります。貝柱・ヒモ以外の内臓は、毒素を含む場合があるので食べないようにしましょう。

### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

